

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 2 от «12» 09 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.В. Худяков
«13» _____ 2024



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Райко Сергей Петрович,
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Учебный план.....	8
1.4. Содержание программы.....	11
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	22
1.6. Воспитательная работа.....	23
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	26
2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Условия реализации программы.....	26
2.3. Формы аттестации.....	27
2.4. Оценочные материалы.....	28
2.5. Методическое обеспечение программы.....	29
2.6. Список литературы.....	30
Раздел 3. Приложение.....	32

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа объединения «Детское дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 7-15 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» создана для привлечения детей к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма детей; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств обучающихся.

Основополагающими документами при составлении общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями,

осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Актуальность программы продиктована необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных подростков и молодежи, укрепления их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития их физических качеств и подготовки, привития навыков здорового образа жизни.

Отличительная особенность. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Во время тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Данная образовательная программа выстроена на основе целостного методического подхода. Обучение движению начинается в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

Педагогическая целесообразность программы. Борьба дзюдо, среди всех силовых видов спорта выделяется своим большим педагогическим потенциалом, ведь эта борьба прекрасно формирует как физические данные ребенка, так и его духовный настрой. Это единственный вид спорта, где этикет включает беспрекословное подчинение педагогу. При этом учитель не давит на ученика, а с

помощью превосходства мудрости и философии добывается результата. Этот вид спорта необходим, когда дети становятся жертвами различного рода нападений как физического, так и морального характера. Задача педагога научить ребенка не только обороняться, но и уметь разрешить конфликт мирным путем.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта. Она дает возможность заняться дзюдо с нуля. Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная и предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков и укрепление здоровья.

Адресаты программы. Программа ориентирована на детей 7-15 лет.

Необходимым условием зачисления в объединение «Детское дзюдо» является заключение врача о допуске на занятия дзюдо.

Возрастные особенности обучающихся. В период с 7 до 10 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 утомляемостью и нервно-психической ранимостью. Их работоспособность обычно падает через 25 – 30 минут занятия.

В среднем школьном возрасте (11-12 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность

заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставлять местами, уменьшая или увеличивая время на их выполнение. Педагог вправе предлагать другие аналогичные темы, органично входящие в русло программы. Программа не только не должна ограничивать педагога в его творческих поисках, но, наоборот, служить определённым стимулом к ним.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Объём и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения, объем программы составляет 792 часа.

Форма обучения – очная.

В программе предусмотрена работа с применением дистанционных образовательных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательной программы в случаях невозможности посещения занятий обучающимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д.;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем дистанционного обучения в соответствии с общеразвивающей программой.

Уровень программы – базовый.

Форма организации образовательного процесса – групповая. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный.

Формы проведения занятий.

Основная форма обучения – занятие:

– **академическая форма** предназначена для спортивно-оздоровительного и подготовительного этапа. Такие занятия решают задачи ОФП, обучения основам техники, формирования телосложения и исправления его дефектов;

– **учебная форма** предназначена преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснение техники и тактики выполнения упражнений, сравнительный анализ выполненных упражнений;

– **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений;

– **тренировочная форма** решает все задачи тренировки, обеспечивает достижение спортивного мастерства;

– **модельная форма** моделирует соревнование и его обстановку;

– **соревновательная форма** предъявляет самые высокие требования к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях воспитывает мужество, смелость, трудолюбие, волю к победе.

Режим занятий.

Распределение учебного времени происходит по уровню подготовки, составлено в соответствии локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» по следующим вариантам:

- 2 академических часа 2 раза в неделю, не более 144 часов в год – первый год обучения);

- 2 академических часа 3 раза в неделю, не более 216 часов в год – второй, третий и четвертый год обучения).

Распределение учебного времени по годам обучения представлено в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение учебного времени по годам обучения
(базовый уровень)**

Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (36 уч. недель)
2	2	4	144
2	3	6	216
2	3	6	216
2	3	6	216

Программой предусматривается участие детей в:

- соревнованиях различного уровня;
- фестивалях и конкурсах различного уровня;
- мастер-классах и семинарах;
- учебно-тренировочных сборах в летний и каникулярный период.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование представления о боевом искусстве дзюдо и благоприятных условиях для самосовершенствования и самореализации детей и подростков посредством овладения основами боевого искусства дзюдо.

Задачи:

Предметные:

- сформировать у обучающихся представление о боевом искусстве дзюдо;
- обучить техническим и тактическим элементам дзюдо с учетом соблюдения правил данного вида борьбы;
- способствовать приобретению обучающимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Личностные:

- сформировать уважение к товарищам, высокая сознательность, элементарные навыки самоконтроля, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества;
- сформировать у обучающихся стойкий интерес к систематическим занятиям спортом и потребность ведения здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся систему этико-моральных взглядов и «кодекса чести».

Метапредметные:

- совершенствовать внимание, воображение, память, мышление, способность к быстрому восприятию информации, ее переработке и принятию решений;
- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности обучающихся;
- сформировать у обучающихся коммуникативные качества, ответственность, коллективизм, преданность общему делу и уважения к противникам.

1.3. Учебный план программы

Первый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.	2	2		Беседа Опрос
2.	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль.	2	2		Беседа
3.	Основы техники и тактики борьбы.	8	8		Опрос
4.	Правила соревнований.	8	8		Опрос

5.	Общая и специальная физическая подготовка.	34		34	Сдача контрольных нормативов
6.	Технико-тактическая подготовка.	70		70	Сдача контрольных нормативов
7.	Соревновательная подготовка.	14		14	Спортивный результат
8.	Зачётные требования.	4		4	Сдача контрольных нормативов
9.	Итоговое занятие	2		2	Спортивное мероприятие
	Итого:	144	20	124	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		Беседа Опрос
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы.	4	4		Беседа
3.	Анатомия и физиология человека.	8	8		Беседа
4.	Гигиенические знания и навыки.	8	8		Беседа
5.	Морально-волевой облик спортсмена.	8	8		Беседа
6.	Правила соревнований.	8	8		Опрос
7.	Оборудование и инвентарь.	8	8		Беседа
8.	Общая физическая подготовка.	50		50	Сдача контрольных нормативов
9.	Технико-тактическая подготовка	85		85	Сдача контрольных нормативов
10.	Соревновательная подготовка	27		27	Спортивный результат
11.	Зачётные требования.	6		6	Сдача контрольных нормативов
12.	Итоговое занятие	2		2	Спортивное мероприятие
	Итого:	216	46	170	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		Беседа Опрос
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	4	4		Беседа
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	4	4		Беседа
4.	Личная и общественная гигиена.	4	4		Беседа
5.	Закаливание организма.	4	4		Беседа
6.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	4	4		Беседа
7.	Общая характеристика спортивной подготовки.	4	4		Беседа
8.	Общая физическая подготовка.	50		50	Сдача контрольных нормативов
9.	Специальная подготовка: техника дзюдо.	52		52	Сдача контрольных нормативов
10.	Специальная подготовка: тактика дзюдо.	50		50	Сдача контрольных нормативов
11.	Инструкторская и судейская подготовка.	12		12	Опрос
12.	Соревновательная подготовка	20		20	Спортивный результат
13.	Зачётные требования.	4		4	Сдача контрольных нормативов
14.	Итоговое занятие	2		2	Спортивное мероприятие
	Итого:	216	26	190	

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		Беседа Опрос
2.	Здоровый образ жизни и основы правильного питания спортсмена.	4	4		Беседа
3.	Развитие борьбы дзюдо на современном этапе.	2	2		Беседа
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	4	4		Беседа
5.	Правила проведения соревнований.	4	4		Беседа
6.	Врачебный контроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи.	4	4		Беседа
7.	Основные средства спортивной подготовки.	4	4		Беседа
8.	Физическая подготовка.	4	4		Беседа
9.	Общая физическая подготовка.	50		50	Сдача контрольных нормативов
10.	Специальная подготовка: техника дзюдо.	50		50	Сдача контрольных нормативов
11.	Специальная подготовка: тактика дзюдо.	50		50	Сдача контрольных нормативов
12.	Инструкторская и судейская подготовка.	12		12	Опрос
13.	Соревновательная подготовка	20		20	Спортивный результат
14.	Зачётные требования.	4		4	Сдача контрольных нормативов
15.	Итоговое занятие	2		2	Спортивное мероприятие
	Итого:	216	28	188	

1.4. Содержание программы

Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. (2ч) Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. История зарождения и развития дзюдо в Японии. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

Тема 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль (2ч)

Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Тема 3. Основы техники и тактики борьбы (8ч)

Общее понятие о приёмах.

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю. Запрещённые приёмы в дзюдо.

Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Сведения о строении и функциях человеческого организма человека. Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Тема 4. Правила соревнований (8ч)

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (34ч)

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств: *силы*: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках; *быстроты*: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лёжа за 20 с., спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину; *гибкости*: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки; *ловкости*: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, регби; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты; *выносливости*: лёгкая атлетика – кросс 800 м.

Общая и специальная физическая подготовка (34ч). Упражнения для развития специальных физических качеств:

силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой;

быстроты: выполнение бросков на скорость;

выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность;

ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра. Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу. Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещённых ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Тема 6. Техническо-тактическая подготовка (70ч)

Элементарные технические действия: стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная; дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную; передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо; самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия. Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные: двух рукавов; рукава и одноимённого отворота; рукава и разноимённого отворота; двух отворотов; рукава и пояса спереди или сзади; рукава – отворота или туловища; одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi): вперёд на носки (Mae Kuzushi); назад на пятки (Ushiro Kuzushi); влево (Hidari Kuzushi); вправо (Migi Kuzushi); вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi); назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi); сбиванием, осаживанием, зависанием.

Броски – Nage Waza: боковая подсечка – De ashi-barai; передняя подсечка в колено – Hiza Guruma; передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi; бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi; Отхват – O soto Gari; бросок через бедро – O Goshi; зацеп изнутри – O Uchi Gari; бросок через спину – Seoi Nage.

Приемы борьбы лежа – Ne Waza: удержание сбоку – Hon Kesa Gatane; удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame; удержание поперек – Yoko Shino Gatame; удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame;

удержание верхом – Tate Shino Gatame; рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame; переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza; переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом); переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

Тема 7. Соревновательная подготовка (14ч).

Участие в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

Тема 8. Зачетные требования (4ч).

Контрольные тестирования. Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета.

9. Итоговое занятие (2ч).

Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

Второго год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2ч)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы (4ч)

История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

Тема 3. Анатомия и физиология человека (8ч)

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки (8ч)

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена (8ч)

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

Тема 6. Правила соревнований (8ч)

Весовые категории.

Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Тема 7. Оборудование и инвентарь (8ч)

Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

Тема 8. Общая физическая подготовка (50ч)

Основные строевые упражнения: Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ноги через палку. Подбрасывание и ловля палки.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. \ Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча.

Овладение простейшими навыками командной борьбы.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Тема 9. Техничко-тактическая подготовка (85ч)

Техника дзюдо.

Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи;
- разноименного рукава и шеи;
- одноименного отворота и шеи;
- разноименного отворота и шеи;
- руки под плечо;
- рукава и обратного разноименного отворота;
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

- рывком вперед;
- захватом за подколенный сгиб;
- боковая подсечка;
- подсечка в колено;
- задняя подножка;
- боковая подножка;
- зацеп изнутри.

Удержания:

- сбоку;
- со стороны головы;
- поперек.

Переворачивания:

- захватом одежды из под плеча;
- захватом руки из под плеча.

Тактика дзюдо

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Тема 10. Соревновательная подготовка (27ч)

Участие в 3-4 соревнованиях (командных) во второй половине года.

Тема 11. Зачетные требования (6ч)

Контрольные тестирования. Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета.

12. Итоговое занятие (2 часа)

Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время тренировки (2ч)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, раздевалках, повторение правил поведения во время разминки, освоения новых элементов, самостоятельной отработки.

Тема 2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (4ч)

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо (4ч)

История борьбы дзюдо с момента основания и до наших дней.

Тема 4. Личная и общественная гигиена (4ч)

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

Тема 5. Закаливание организма (4ч)

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Тема 6. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо (4ч). Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. Место дзюдо в системе олимпийских игр.

Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки (4ч)

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Тема 8. Общая физическая подготовка (50ч)

Строевые упражнения. Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противоходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног.

Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащему на полу.

Лазание, перелазание. Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

Упражнения со скакалками. Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Упражнения с гимнастической палкой. Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Упражнения на гимнастической стенке. Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гирями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

Упражнения с грузом. Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

Упражнения на укрепление моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Упражнения на скорость. Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

Упражнения на выносливость. Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Легкоатлетические упражнения. Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

Тема 9. Специальная подготовка. Техника дзюдо (52ч)

Броски: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

Удержания: со стороны плеча, верхом.

Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

Болевые: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

Тема 10. Специальная подготовка. Тактика дзюдо (50ч)

Захваты – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

Передвижения – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

Проведение приема. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Ведение поединка. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.

Тема 11. Инструкторская и судейская подготовка (12ч)

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Тема 12. Соревновательная подготовка (20ч)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение учебного года.

Тема 13. Зачетные требования (4ч)

Контрольные тестирования. Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета.

14. Итоговое занятие (2 часа)

Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

Четвертый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время тренировки (2ч)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, раздевалках, повторение правил поведения во время разминки, освоения новых элементов, самостоятельной отработки.

Тема 2. Здоровый образ жизни и основы правильного питания спортсмена (4ч)

Понятие здорового образа жизни, его значение. Понятие о правильном питании. Значение правильного питания для поддержания здоровья.

Спортивное питание. Значение витаминов в питании спортсмена.

Тема 3. Развитие борьбы дзюдо на современном этапе (2ч)

Современное состояние борьбы дзюдо в России и мире. Место российской школы в мировой системе дзюдо. Ведущие команды и тренеры мира по дзюдо.

Тема 4. Самоконтроль в процессе занятий спортом (4ч)

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

Тема 5. Правила проведения соревнований (4ч)

Весовые категории.

Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Тема 6. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи (4ч)

Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима.

Тема 7. Основные средства спортивной тренировки (4ч)

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Тема 8. Физическая подготовка (4ч)

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Тема 9. Общая физическая подготовка (50ч)

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

Гимнастические упражнения. На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта. Упражнения со штангой, гирями, гантелями и отягощениями.

Тема 10. Специальная подготовка: техника дзюдо (50ч)

Броски:

- обхват,
- передняя подсечка под выставленную ногу,
- боковой подхват,
- подсад голенью,
- задняя подножка под две ноги,
- бросок захватом двух бедер,
- передняя подсечка под отставленную ногу,
- передняя подножка с колена.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча.

Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

Тема 11. Специальная подготовка. Тактика дзюдо (50ч)

Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Тема 12. Инструкторская и судейская подготовка (12ч)

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Тема 13. Соревновательная подготовка (20ч). Участие в 5-6 соревнованиях в течение учебного года.

Тема 14. Зачётные требования (4ч)

Контрольные тестирования. Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета.

Итоговое занятие (2 часа)

Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- сформировано у обучающихся представление о боевом искусстве дзюдо;
- обучены техническим и тактическим элементам дзюдо с учетом соблюдения правил данного вида борьбы;
- обучающимися приобретено соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов.

Личностные:

- сформированы уважение к товарищам, высокая сознательность, элементарные навыки самоконтроля, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества;
- у обучающихся сформированы стойкий интерес к систематическим занятиям спортом и потребность ведения здорового образа жизни;
- у обучающихся сформирована система этико-моральных взглядов и «кодекса чести».

Метапредметные:

- усовершенствованы внимание, воображение, память, мышление, способность к быстрому восприятию информации, ее переработке и принятию решений;
- повышен уровень физической, технической и функциональной подготовленности обучающихся;
- у обучающихся сформированы коммуникативные качества, ответственность, коллективизм, преданность общему делу и уважения к противникам.

1.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста и уровня подготовленности. Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха. По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным

становится воспитание морально-волевых качеств. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности,

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

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); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей

(законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности).

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения (учебной группы) на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках .

Анализ результатов воспитания:

1) осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

2) не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе. целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью) используются только в виде усреднённых и анонимных данных с целью выявления уровня достижения планируемых результатов и определения перспектив воспитательной работы в будущем.

План воспитательной работы представлен в Приложении.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Продолжительность одного учебного занятия для детей 7-15 лет составляет 45 минут.

Программа рассчитана на 4 (четыре) года обучения:

1 год обучения – 144 часа в год,

2 год обучения – 216 часов в год,

3 год обучения – 216 часов в год.

4 год обучения – 216 часов в год.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября по 31 мая каждого учебного года.

Промежуточная аттестация: в двадцатых числах декабря.

Аттестация по итогам освоения программы: конец мая.

Каникулы: с 1 июня 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы требуется оборудованный спортивный зал с борцовским ковром, тренажерный зал с оборудованием: перекладина, штанга, гантели, скамья для жима, скамья для прессы, многофункциональный тренажер, велотренажер, беговая дорожка, скакалки, мячи, маты гимнастические.

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности

дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Для реализации программы необходим тренер-преподаватель с высшим или средним профессиональным образованием, компетентный в области дзюдо.

Методические пособия:

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо»: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.

2. В.Б. Шестаков, С.В. Ереги́на «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

Цифровые образовательные ресурсы.

1. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России

2. <http://www.cheljudo.ru/> - Федерация дзюдо Челябинской области

3. <http://www.mir-judo.ru/> - Информационный журнал о дзюдо

2.3. Формы аттестации/контроля обучающихся

Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.бст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения в системе дополнительного образования, регулирующие вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

промежуточные (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний, навыков. Выявление отдельных планируемых результатов	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.

		обучения до начала обучения	3.Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.	1.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3.Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Сдача контрольных нормативов.	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Отслеживание и фиксация результатов реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП);
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3, 4), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт

50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития обучающихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями
- фотографиями с мероприятий творческого объединения.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Общие правила техники безопасности:

- В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
- Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
- До и после занятий необходимо проветривать помещение.
- Бережно относиться к имуществу школы.
- В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

- Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
- Без разрешения педагога не включать теле-, видеоаппаратуру.
- Использовать электророзетки только по назначению и только педагогом.
- Разрешается пить только кипяченую воду.

2.6. Список литературы

1. Акоюн А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акоюн А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.

2. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.

3. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.

5. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001

6. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 № 26156)

7. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

8. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.aspx
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум	https://www.lektorium.tv/medialibrary
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	https://www.youtube.com/user/Drofapublishing
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	https://1sept.ru/
Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»	http://dopedu.ru/
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	http://study-home.online/
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	http://dop-obrazovanie.com/

Образовательная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru/
Для обучающихся	
Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	https://education.ru/
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОрия»	https://proektoria.online/
Билет в будущее — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	https://bilet.worldskills.moscow/
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	https://4brain.ru/
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	https://www.lektorium.tv/medialibrary
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	http://nsportal.ru/ap
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	https://pushkininstitute.ru/
Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
Цифровые ресурсы для учебы	https://www.vce.онлайн/

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
к ДОП «Дзюдо»

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДОП**
по итогам проведения промежуточной аттестации

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДОП
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Оценочные материалы

Использование комплекса диагностических методик при реализации программы подготовки по дзюдо позволяет определить следующие критерии готовности обучающихся: состояние здоровья обучающегося, показатели телосложения, степень тренированности, величину выполненной тренировочной нагрузки (см. приложение). На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче нормативов. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные диагностики по физической и специальной физической подготовке проводятся в следующем порядке: в первую очередь – испытания на скорость, после этого – на силу и выносливость.

Контроль на учебно-тренировочном этапе включает следующие формы: самоконтроль за частотой пульса; качество сна, аппетита; вес тела; общее самочувствие. Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической подготовленности юных дзюдоистов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

- Бег на 30 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Челночный бег 3x10 м;
- Подтягивание на перекладине из положения виса за 20 с, хватом вверх;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Бег на 1000 м;
- Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см;
- Бег на 60 м;
- Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса;
- Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

– Забегания на борцовском мосту – оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-ти бальной системе.

- Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» – оценивается качество выполнения трех подъемов по 5-ти бальной системе.
- Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - оценивается качество выполнения трех вставаний по 5-ти бальной системе.
- Время 8-ми бросков «прогибом».

Зачетные требования на учебно-тренировочном этапе.

Контрольные упражнения	Нормативы
Общая физическая подготовка	Бег 60 м с низкого старта – 8,32 с. Челночный бег 3x10 м – 8,0 с. Тройной прыжок в длину двумя ногами, с махом рук – 236 см. Время 10 подтягиваний на перекладине – 11,6 с. Из положения лежа время 10 подъемов ног до касания татами за головой – 14,7 с. Время 10 напрыгиваний на высоту 70 см – 8,6 с. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30 раз.
Специальная физическая подготовка	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка. Встать из положения «стойка» на борцовский мост – пед. оценка. Подъем разгибом из положения на борцовском мосту – пед. оценка. Время 8 бросков «прогибом» – 18,7 с.
Технико-тактическая подготовка	Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам – «кю» (оранжевый и зеленый пояса).

Карта наблюдения

Годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность						Лучшие спортивные результаты
		Общая					Специальная	
		Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег, 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в висе (количество повторений)	Бег на 1000 м (с)	Контрольные нормативы	
Исходные данные при зачислении								
1-й год								
2-й год								
3-й год								
4-й год								

Правила поведения на занятиях дзюдо

1. К занятиям по дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и предоставившие справку.
2. Обучающиеся приходят на занятие за 10 минут до начала и переодеваются в раздевалке.
3. В кабинет обучающиеся заходят с разрешения тренера.
4. Обучающимся запрещено: приносить на занятие посторонние колющие, режущие предметы, самостоятельно открывать окна и сидеть на подоконниках.
5. При несчастном случае или плохом самочувствии сообщить остановить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правил.
7. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования прекратить занятие и сообщить тренеру.
8. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

План воспитательной работы.

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото-видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях) различного уровня	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной	Спортивные состязания	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

	соответствующих направленности ДОП	системы г. Челябинска		
7.	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	1-10 мая	Спортивные соревнования в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности на уровне учреждения	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)