

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протокол от 20.06.2022 № 9

Утверждаю  
директор МАУ ДО «ДЮСШ №1»  
\_\_\_\_\_ А.А. Головков  
приказ от 21.06.2022 № 260



Подписан: Головков Александр  
Александрович  
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""  
ДЮСШ №1""", CN=Головков Александр  
Александрович,  
E=toy\_dod\_sduswor\_1@mail.ru  
Основание: я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2022-06-22 09:40:45

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«ДЗЮДО»

Возраст учащихся: 8-11 лет  
Срок реализации – 1 год

Авторы-составители программы:

Козодаева Елена Борисовна,  
инструктор-методист;  
Мещеряков Николай Иванович,  
тренер-преподаватель

Тамбов, 2022

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»
3. Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Елена Борисовна Козодаева, инструктор-методист; Мещеряков Николай Иванович, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	спортивно-оздоровительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	8-11 лет

# Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный.

Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

### **Актуальность**

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура, этикет, философия Японии – страны, подарившей миру дзюдо и многогранный характер выгодно выделяют этот вид борьбы из числа других видов спорта.

Дзюдо способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными

навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Такая эксклюзивность дзюдо обуславливается синтезом его корней – философия, традиции воинов Японии, безграничное уважение учителя (сенсея). Обучающиеся на занятиях дзюдо изначально погружаются в мир духовности, философии и боевого искусства, а наличие спортивной составляющей укрепляет их физическое здоровье, психическое состояние, приносит в занятия дух состязательности.

Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания обучающихся через использование потенциала борьбы дзюдо как национального достояния России.

**Новизна** программы заключается в привлечении детей с 6 лет к систематическим занятиям дзюдо, развитию основных качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа направлена важным образом на военно-патриотическое воспитание среди детей и подростков, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации учебного процесса строится в учетом психофизических особенностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Отличительные особенности программы.** Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на возрастную категорию от 8 до 11 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические

физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как дзюдо либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 8-11 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом способна дать ребенку программа «Играем и развиваемся на татами».

#### **Условия набора в учебные группы**

Учебные группы комплектуются из числа детей 8-11 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Количество учащихся в группе**

Наполняемость учебных групп: от 6-20 человек.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы –144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю (4x45 или 2x1.30) с 10 минутным перерывом между тренировками.

Форма организации детей на занятии: групповая.

**Форма проведения занятий:** подвижные игры, соревнования, тренировки, комбинированное занятие.

На занятиях используются видеозаписи соревнований по дзюдо с наглядной демонстрацией изучаемых приемов.

**Основные приемы работы педагога:** демонстрация приема дзюдо, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

## **Цель и задачи программы**

**Целью** программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами дзюдо.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правилам безопасности во время занятий;

#### **развивающие:**

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

#### **воспитательные:**

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I</b>	<b>Раздел Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	
1.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Наблюдение
1.2	Бег	14	0,5	13,5	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	6	0,5	5,5	Наблюдение
<b>II.</b>	<b>Раздел Специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	
2.1	Прыжки	5	0,5	4,5	Сдача контрольных испытаний
2.2	Ориентирование упражнения	4	0,5	3,5	Сдача контрольных испытаний
2.3	Акробатика	8	0,4	7,6	Наблюдение
2.4	Висы и упоры	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.5	Лазание	5	0,4	4,6	Наблюдение
2.6	Равновесия	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.7	Подвижные игры	13	0,4	12,6	Наблюдение
<b>III.</b>	<b>Раздел Основы техники дзюдо</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
3.1	Изучение стоек (SHISEI)	7	0,5	6,5	Соревнования
3.2	Изучение передвижений (SHINTAI)	11	0,5	10,5	Соревнования
3.3	Изучение поворотов (TAI- SABAKI)	12	1	11	Соревнования

IV.	Раздел Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское исследование
V.	Раздел Педагогический контроль промежуточная или итоговая аттестация)	13	1	12	Контрольные испытания
	Итоговое занятие	2,5	0,5	2	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

### Содержание учебного плана.

#### **Введение**

*Теория:* «Дзюдо – гибкий путь к победе». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного дзюдоиста. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

#### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

#### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.



#### **1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»**

*Теория:* Роль самостоятельной работы для физического развития.

*Практика:* Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

#### **2.1. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

#### **2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»).

#### **2.3. Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

#### **2.4. Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

#### **2.5. Тема «Лазание»**

*Теория:* Техника выполнения различных видов лазания.

*Практика:* Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

#### **2.6. Тема «Равновесия»**

*Теория:* Роль равновесия и координации в дзюдо. Техника выполнения упражнений на равновесие.

*Практика:* Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической

скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

### **2.7. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении дзюдо. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

## **Раздел 3. Основы техники дзюдо**

### **3.1. Тема «Стойки в дзюдо»**

*Теория:* Понятие «техника дзюдо». Терминология дзюдо: RAI – приветствие (поклон). TACHI-RAI – приветствие стоя. ZARAI – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. Техника выполнения стоек.

*Практика:* Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки.

### **3.2. Тема «Передвижения в дзюдо»**

*Теория:* Терминология дзюдо: SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений.

*Практика:* Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).

### **3.3. Тема «Повороты в дзюдо»**

*Теория:* Терминология дзюдо: TAI-SABAKI – повороты. Техника выполнения поворотов.

*Практика:* Изучение поворотов (TAI-SABAKI): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90°шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

## **Раздел 4. Медицинский контроль**

### **4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

## **Раздел 5. Педагогический контроль**

### **5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

*Практика:* Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники дзюдо. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

#### **Итоговое занятие**

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Показательные выступления учащихся.

## Планируемые результаты

**Основной результат** – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

### По итогам обучения у учащихся:

сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

учащиеся будут знать понятия, термины и определения борьбы дзюдо.

### Учащиеся:

разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

### обучающих:

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правилам безопасности во время занятий;

### развивающих:

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

### воспитательных:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

### Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение*

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

**Таблица 1 Спортивный инвентарь и оборудование для занятий дзюдо**

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Татами (14x14)	Шт.	1
2.	Гантели (1,5 – 2 кг)	Комплект	20
3.	Мат гимнастический	Шт.	10
4.	Мячи футбольный, баскетбольные	Шт.	4
5.	Мячи для метания	Шт.	10
6.	Весы	Шт.	1
7.	Ростомер	Шт.	1
8.	Секундомер	Шт.	2
9.	Лента измерительная	Шт.	2
10.	Рулетка	Шт.	1
11.	Обруч	Шт.	10
12.	Гимнастическая палка	Шт.	10
13.	Скакалка	Шт.	10
14.	Флажки (белые, синие)	Комплект	3
15.	Кегли	Комплект	5
16.	Кубики	Комплект	5
17.	Ноутбук	Шт.	1
18.	Медиапроектор	Шт.	1
19.	Экран	Шт.	1

#### *Информационное обеспечение программы*

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

#### *Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями*

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий

высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

### **Формы аттестации**

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов дзюдо.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений (приложение 2 к программе).

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

## Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

**Основные приемы работы педагога:** демонстрация приема дзюдо, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

## Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение	Входная диагностика
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
II.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
III.	Основы техники дзюдо	План-конспект,	Объяснение, показ,	Наблюдение/тестирование

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
		справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	демонстрация приема дзюдо	
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование
	Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления



## Список литературы

### Для педагога

Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с

Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

Путин В. В., Ротенбер, А., Левицкий, А. Г. Искусство Дзюдо. От игры - к мастерству [Текст] / В. Путин, А. Левицкий, А. Ротенберг, Д. Черных. – М.: Олма Медиа Групп, 2015. – 328 с

Путин В.В., Шестаков, В. Б. Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст]/ В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: Абрис/ОЛМА, 2018. – 160 с.

Свищёв И.Д., Ереги́на С.В. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Текст] / И.Д.Свищёв, С.В.Ереги́на. – М.: Советский Спорт, 2013. – 128 с.

Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство [Текст] / П Харрингтон. – М.: Гранд-фаир, 2003. – 400 с.

Шестаков, В. Б., Ереги́на, С.В. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ереги́на. – М. : Советский спорт, 2011. – 448с. :

Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба [Текст] / Ю.А. Шулика и др. – М.: Феникс, 2006. – 800 с.

### Для учащихся

Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья / Л.Г. Барин - СПб.: Питер, 2005, 254 с. 35 13. Кетельхут Р. Дзюдо для детей: увлекательное пособие для девочек и мальчиков [Текст] / Р.

Кетельхут. – М.: «Олимпия Пресс, Терра-Спорт», 2003. – 88 с.

**Оценочные и диагностические материалы****Нормативы для оценки физической подготовленности**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши		Девочки		Оценка	
		8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	сдано	не сдано
Быстрота	Бег на 30 м	9,0	8,0	10	9,0	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	13с	9	15	11	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	-	-	-	-	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	-	1	-	-	1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)	-	-	2	5		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	3	7	3	6	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	3	-	-	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	70	120	70	120	1	0

\*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- 1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;
- 2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;
- 3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.
- 4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.
- 6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.
- 7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;
- 8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине

10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

### Тестирование по теоретической подготовке

Вопрос 1

Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной \_\_\_\_\_

*Варианты ответов*

- 20-30 см.
- 10-40 см.
- не имеет значения

Вопрос 2

Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?

*Варианты ответов*

- между командами « ХАДЖИМЭ » и « МАТЭ »
- между командами « МАТЭ » и « ХАДЖИМЭ »
- В любое время

Вопрос 3

Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

*Варианты ответов*

- 3 мин.
- 5 мин.
- Нет ограничения по времени

Вопрос 4

Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИППОН»?

*Варианты ответов*

- 25 сек.
- 20 сек.
- 30 сек.

Вопрос 5

Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?

*Варианты ответов*

- 10 сек.
- 15 сек.
- 20 сек.

Вопрос 6

Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.

*Варианты ответов*

- Да
- Нет
- На усмотрение рефери

Вопрос 7

Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка.

*Варианты ответов*

- Нет
- Да
- По желанию

Вопрос 8

Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе вперед под углом \_\_\_\_\_°.

*Варианты ответов*

- 30
- В пол
- 90

Вопрос 9

Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери «\_\_\_\_\_».

*Варианты ответов*

- «МАТЭ»
- «ХАДЖИМЭ»
- «СОРО-МАДЭ»

Вопрос 10

В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку в партере не меняя положения участников, он дает команду «\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_»?

*Варианты ответов*

- "ХАНСОКУ-МАКЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- "СОНО-МАМА"

**Календарный учебный график**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»  
(ознакомительный уровень)

год обучения: 1

группа: СОГ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа, объяснение	3	Ведение	Зал борьбы	Входная диагностика
<b>1. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>								
1.1				Объяснение, показ, практическая работа	8	Ходьба	Зал борьбы	Наблюдение
1.2				Объяснение, показ, практическая работа	14	Бег	Зал борьбы	Сдача контрольных испытаний
1.3				Объяснение, показ, практическая работа	16	Общеразвивающие упражнения	Зал борьбы	Сдача контрольных испытаний
1.4				Практическая работа	6	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	Зал борьбы	Наблюдение
<b>2. Раздел «Специальная физическая подготовка»</b>								
2.1				Объяснение, показ, практическая работа	5	Прыжки	Зал борьбы	Сдача контрольных испытаний
2.2				Объяснение, показ, практическая работа	4	Ориентирование упражнения	Зал борьбы	Сдача контрольных испытаний
2.3				Объяснение, показ, практическая работа	8	Акробатика	Зал борьбы	Наблюдение
2.4				Объяснение, показ,	4	Висы и упоры	Зал борьбы	Наблюдение

				практическая работа				
2.5				Объяснение, показ, практическая работа	5	Лазание	Зал борьбы	Наблюдение
2.6				Объяснение, показ, практическая работа	4	Равновесия	Зал борьбы	Наблюдение
2.7				Объяснение, показ, практическая работа	13	Подвижные игры	Зал борьбы	Наблюдение
<b>3. Раздел «Основы техники дзюдо»</b>								
3.1				Объяснение, показ, практическая работа	7	Изучение стоек (SHISEI)	Зал борьбы	Соревнования
3.2				Объяснение, показ, практическая работа	11	Изучение передвижений (SHINTAI)	Зал борьбы	Соревнования
3.3				Объяснение, показ, практическая работа	12	Изучение поворотов (TAI-SABAKI)	Зал борьбы	Соревнования
<b>4. Раздел «Медицинский контроль»</b>								
4.1				Практическая работа	8,5	Медицинский контроль	Медицинский диспансер	Медицинское обследование
<b>5. Раздел «Педагогический контроль»</b>								
5.1				Практическая работа	13	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Зал борьбы	Тестирование по общей и специальной физической подготовке, оценка техники, исполнение элементов дзюдо
				Практическая работа		Итоговое занятие	Зал борьбы	Показательные выступления