

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шумаковская средняя общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического объединения  
учителей технологии, ОБЖ и  
физической культуры  
Протокол №1 от 28.08.2022 г.  
Председатель МО  
 Жижелева П.В.

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.  
Председатель ПС  
 Грибовская И.В.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по  
МБОУ «Шумаковская СОШ  
№ 03-02-116 от 31.08.2022 г.  
директор школы  
 Шошина Л.М.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ДЗЮДО»**

**Стартовый уровень**

Возраст обучающихся – 5-18 лет

Объем – 108 часов

Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Жижелева Пелагея Вячеславовна

д. Б.Шумаково – 2022

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1 Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Пояснительная записка	
2	Планируемые результаты	
3	Учебный план	
4	Содержание учебного плана	
5	Формы аттестации	
6	Оценочные материалы	
7	Методические материалы	
8	Условия реализации программы (материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение)	
9	Рабочая программа воспитания	
10	Литература	
11	<i>Приложение 1</i> - Рабочая программа (КУГ, календарный учебный план)	
12	<i>Приложение 2</i> - Диагностические материалы	
13	<i>Приложение 3</i> - Методические материалы	
14	<i>Приложение 4</i> – Календарный план воспитательной работы	

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Актуальность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, **стартовый уровень** сложности, модифицированная. Программа ориентирована на обучение борьбе дзюдо детей 5-18 лет. Программа «Дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; 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 воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития.

**Новизна** программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов). Изменения коснулись и учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

**Педагогическая целесообразность** 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана в соответствии с **актуальной нормативно-правовой базой:**

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года);

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ; (Федеральный закон № 304-ФЗ от 22 июля 2020 года «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом

Министерства просвещения РФ от 09.11.2019 г. №196) (в редакции от 30.09.2020г.);

- Приказ Минпросвещения России от 23 августа 2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ» (в редакции от 30.09.2020 г.);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (с изм. на 19.05.2021 г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Национальный проект «Образование», паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;

- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области» от 15.10.2013 г. №737-па (в редакции от 30.04.2021г.);

- Закон Курской области от 09.12.2013 №121-ЗКО (с изменениями на 9 ноября 2020 года) «Об образовании в Курской области (принят Курской областной Думой 04.12.2013);

- Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

- Устав МБОУ «Шумаковская средняя общеобразовательная школа»;

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (утверждено приказом МБОУ «Шумаковская средняя общеобразовательная школа» от 25.06.21г №03-02-82).

**Характеристика контингента обучающихся.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет, поэтому при построении педагогического процесса необходимо учитывать как возрастные анатомо-физиологические, так и психологические особенности детей.

- *Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста.*

В дошкольном и младшем школьном возрасте происходит ускорение темпа роста, особенно на 6-7 году.

В 8-9 лет костная система окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив.

Дети в возрасте от 12 до 13 лет. У детей в этом возрасте меняются пропорции тела. Кости утолщаются. Окончательно устанавливаются изгибы позвоночника, нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц.

У подростков в возрасте 14-16 лет установились изгибы позвоночника, нарастает мышечная масса, стабилизируются сила и выносливость мышц.

- *Возрастные психологические особенности детей*

Младший школьный возраст (младший подростковый возраст 5 -9 лет)

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной ситуации развития - обучающийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно-трудовой деятельности.

#### Средний школьный возраст (старший подростковый возраст 10-15 лет)

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

#### Старший школьный возраст - юношеский (15 -18 лет)

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами учащихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни.

Формирование групп обучающихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода к каждому обучающемуся, в

определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

### **Формы, объем и срок реализации программы**

Курс включает в себя теоретическую и практическую части. Программа рассчитана на 18 учебных недель в 2022-2023 учебном году, 6 часов в неделю.

Общее количество часов - 108 часов.

*Формы обучения и виды занятий по программе.* Основными формами обучения являются: групповые практические занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, индивидуальные занятия с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по заданию педагога, просмотр учебных кинофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях.

### **Формы организации образовательного процесса**

Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст. 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

Учебное занятие – основной элемент образовательного процесса. В системе дополнительного образования существенно меняется форма его организации. Главное – не сообщение знаний, а выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний и общение. Учебное занятие в рамках Программы является моделью деятельности педагога и детского коллектива, предполагающая не только передачу знаний, умений и навыков детям по конкретному предмету и усвоение ими учебного материала, но прежде всего развитие, время, в течение которого обучающиеся под руководством педагога занимаются учебной, воспитательной, досуговой деятельностью.

*Режим занятий.* Занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с учебным планом и расписанием. Занятие для каждой группы составляет 40 минут с перерывом 10 минут в случае двухчасового занятия.

*Условия реализации программы* – очная (аудиторные, внеаудиторные занятия, учебные, учебно-тренировочные занятия, соревнования), дистанционная (при необходимости) – через группу «МБОУ «Шумаковская СОШ» в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/public195834139>) и мессенджеры WhatsApp и Telegram, с возможностью использования электронных образовательных ресурсов и принципов сетевого взаимодействия. Дистанционная форма обучения организуется в двух форматах: синхронном (онлайн-лекции, онлайн-уроки, вебинары с использованием платформ Jazz by Sber, Сферум, Яндекс Телемост) и асинхронном (задания с выставленным дедлайном). При этом используются хорошо продуманные задания, разного уровня сложности и формата, с четкими инструкциями.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, средствами борьбы дзюдо.

## **Задачи:**

### *Обучающие:*

- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявлять и поддерживать детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области дзюдо и спорта в целом.

### *Развивающие:*

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

### *Воспитательные:*

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать уважение и толерантность к лучшим образцам разных национальных культур;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## **4. Планируемые результаты:**

### *Предметные:*

- знают основную терминологию вида спорта дзюдо;
- знают основные принципы дзюдо;
- знают основные правила проведения спарринга в дзюдо;
- знают основные технические двигательные действия.

### *Метапредметные:*

- развит устойчивый интерес к дзюдо и мотивация к дальнейшему изучению спортивных дисциплин;
- развиты навыки коллективной работы, умение работать самостоятельно;
- развиты наблюдательность и познавательная активность;
- развито умение выделять существенные признаки, анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы;
- развиты умение ставить цели, планировать пути их достижения, умение выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развит интерес к самостоятельному обучению, работе со специальной литературой и современными источниками информации.

### *Личностные:*

- сформированы базовые нравственные ценности и позитивное мировоззрение;
- сформированы установки на здоровый образ жизни и начальные навыки адаптации в социуме;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развиты деловые качества: самостоятельность, активность, трудолюбие, ответственность, пунктуальность, дисциплинированность, тактичность, целеустремленность, общительность, отзывчивость;
- развита готовность и способность обучающихся к саморазвитию; воспитывать чувство долга и ответственности;
- сформирована и развита потребность в общественно-полезной деятельности;
- сформированы этические и моральные нормы через совместную деятельность со сверстниками, взрослыми, воспитывать трудолюбие, требовательность к себе.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

**Таблица 2 Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретических	Практических	
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	зачет
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	32	0	32	зачет
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	56	0	56	зачет
4	Техническая подготовка	12	0	12	зачет
5	Соревновательная подготовка	4	0	4	Результат соревнований
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>4</b>	<b>104</b>	

### 2.2. Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт в России. История дзюдо. Общее понятие о гигиене. Врачебный контроль и самоконтроль. Общее понятие о приёмах. Этикет в дзюдо. Запрещённые приёмы в дзюдо. Строение тела.

## **Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).**

Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности включает упражнения для развития:

**силы** – гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или на перекладине, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах подъём партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. С сопротивлением партнёра – захватом за плечи препятствовать повороту партнёра, захватом рук сверху, партнёр препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению; тяжёлая атлетика – выполнять упражнения с лёгким весом 2-3 кг не давая сильную нагрузку на позвоночник: поднятие гантелей, жим от груди лёжа, разводка рук с гантелями лёжа, приседания, наклоны;

**быстроты** – лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, челночный бег, прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 15, 20 сек, сгибание рук в упоре лёжа за 15, 20 сек. 10 кувырков вперёд на время, 10 подъёмов туловища на время; бокс – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касание. Спортивная борьба – броски за 10, 15, 20 сек. 10 бросков на время, игры в тиснение;

**выносливости** – лёгкая атлетика – кросс 400 м, 800 м, гимнастика – выполнять упражнения с как можно большим количеством повторов: сгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища из положения лёжа ноги закреплены, подтягивание на перекладине; спортивная борьба – броски за 30, 60 сек, 20 – 40 бросков на время, продолжительная борьба в стойке и партере 5 – 7 мин.;

**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 3 x 10 м; гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём), боковой переворот левым, правым боком; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касание, в захваты.

### **Упражнения для комплексного развития физических качеств.**

Поднятие 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 стороны; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивание через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанья по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность, точность, после кувырка вперёд, перебрасывание 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 стороны руки.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Физическая подготовка с использованием средств дзюдо для развития: силы – выполнение бросков, удержаний, переворотов на более тяжёлых партнёрах.

быстроты – проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5, 10, 15 сек  
выносливости – проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания, перевороты).

гибкости – проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

ловкости – выполнение вновь изученных бросков, удержаний, переворотов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движение соперника. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Борьба на одной ноге.

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

#### **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.
- Самостраховка (Ukemi): на левый бок, правый бок, на спину/живот, падение через партнера, шест.

#### **Начальные технические действия:**

1. Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные:
2. рукава и одноимённого отворота;
3. рукава и разноимённого отворота;
4. двух отворотов;
5. рукава и пояса спереди или сзади;
6. рукава – отворота или туловища;
7. одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

#### **Выведение из равновесия (Kuzushi):**

1. вперёд на носки (Mae Kuzushi);
2. назад на пятки (Ushiro Kuzushi);
3. влево (Hidari Kuzushi);
4. вправо (Migi Kuzushi);
5. вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi);
6. вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi);

7. назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi);
8. назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);
9. сбиванием, осаживанием, зависанием.

#### **Броски – Nage Waza**

1. Боковая подсечка – De ashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi
5. Охват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

#### **Приемы борьбы лежа – Ne Waza**

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatane
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shino Gatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shino Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

#### **Тема 5. Соревновательная подготовка.**

**Соревнования 1** – «первенство группы» по борьбе в партере.

Группа условно делится на три части: лёгкие, средние, тяжёлые занимающиеся. Борьба проходит по правилам дзюдо без удушающих и болевых приёмов. Ориентировочные сроки проведения декабрь – январь (занимающиеся должны иметь стаж занятий не менее 2-3 месяца).

**Соревнования 2** – «первенство группы». Все занимающиеся разделяются на условные весовые категории (чтобы разница была не больше 2-3 кг). Борьба проходит по правилам дзюдо, внутри категории по круговой или смешанной системе. Ориентировочные сроки проведения февраль – март месяц (стаж занятий не более полугода). Введение ничейного результата.

**Соревнования 3** – «первенство школы». В соответствии с «Положением о соревнованиях». Занимающиеся разделяются на весовые категории. Ориентировочные сроки проведения апрель – май (стаж занимающихся составляет 3-4 месяца). Борьба проходит по правилам дзюдо. Введение ничейного результата.

**Соревнования 4** «Физическая и техническая подготовленность».

### **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ.**

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов по общефизической, специальной и

тактико-технической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях и спарингах.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

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

Тестирование проводится 2 раза: в начале и в конце освоения программы.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности. Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практической сдачи нормативов по общефизической, специальной подготовке и контрольных схваток.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

- *Бег на 30 метров* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- *Челночный бег 3x10 метров* выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- *Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков.* Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- *Вис на перекладине для девочек.* Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

#### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

На занятиях применяются традиционные методы обучения: использование словесных методов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова – универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: объясняются элементарные основы дзюдо, объясняется методика и техника исполнения движений.

Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- объяснение,
- обсуждение,

Метод наглядного восприятия – способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению программы. К этим методам можно отнести:

- показ упражнений и движений;
- демонстрация плакатов, рисунков, видеозаписей.

Практический метод – основан на активной деятельности самих обучающихся: метод целостного освоения упражнений и движений, метод ступенчатого обучения.

Использование метода целостного освоения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее и на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения, комбинации, технические действия.

В Программе предусматривается использование методов, приемов и элементов различных педагогических технологий:

- игровые (игры ролевые, сюжетные, коммуникативные и др.) - обеспечивают личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, при этом у них формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения, генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности;

- проектного (или исследовательского) обучения;

- обучения в сотрудничестве (или в малых группах) - одна из наиболее эффективных технологий личностно - ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым обучающимся на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам;

- здоровьесберегающие - создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагога);

Внедряемые методы позволяют развить способности каждого обучающегося, включить его в активную деятельность, и способствуют формированию устойчивых понятий и умений.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

*Материально-техническое обеспечение:*

Спортивный зал;

Мат гимнастический -7

Скамья универсальная для пресса и мышц спины- 4;

Борцовский ковер -2;

Пояс (дзюдо) -16;

Гантели переменной массы от 3 до 12 кг

*Информационное обеспечение:*

**Таблица 3 Информационное обеспечение.**

<b>Методические материалы</b>	<b>Дидактические материалы</b>	<b>Информационно-образовательные ресурсы</b>
<i>Теоретическая подготовка</i>		
энциклопедии и справочники	памятки по правилам Т.Б.	фильм «Правила техники безопасности по дзюдо», презентации, учебные фильмы
<i>Общefизическая подготовка (ОФП)</i>		
энциклопедии и справочники	памятки по правилам Т.Б., инструктивные карты	презентации, учебные фильмы
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>		
энциклопедии и справочники	памятки по правилам Т.Б., инструктивные карты	презентации, учебные фильмы
<i>Техническая подготовка, соревновательная подготовка</i>		
энциклопедии и справочники	памятки по правилам Т.Б., инструктивные карты	презентации, учебные фильмы

*Кадровое обеспечение программы:*

Занятия ведет педагог дополнительного образования, удовлетворяющий требованиям Профессionalного стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 августа 2018 г.), владеющий знаниями и навыками в сфере (области) дзюдо., прошедший курсы по дополнительной профессиональной программе «Методики

реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях с высокооснащенными учениками –местами».

## **7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **7.1 Цель и задачи воспитания**

**Цель:** воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) вовлекать школьников в группы дополнительного образования;

3) организовывать профориентационную работу со школьниками, формировать положительное отношение к труду как высшей ценности в жизни, поддерживать высокие социальные мотивы трудовой деятельности, используя опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

4) организовать работу с семьями школьников, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

5) организовать работу по пропаганде здорового образа жизни и профилактике правонарушений, безнадзорности, коррупции, суицида и других негативных общественных явлений;

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

### **7.2 Виды, формы и содержание деятельности**

Практическая реализация поставленных целей и задач воспитания осуществляется в рамках следующих основных сфер совместной деятельности школьников и педагогов. Каждая из них представлена в соответствующем модуле.

#### **Модуль «Ключевые дела»**

Ключевые дела – это главные традиционные дела, в которых принимает участие большая часть школьников и которые обязательно

планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно педагогами и детьми. Это комплекс коллективных творческих дел, интересных и значимых для школьников, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему.

Для этого используются следующие формы работы.

***На внешкольном уровне:***

- социальные проекты-акции «Чистый двор» и «Цветочная клумба» (экологическая, трудовая направленность), «Ветеран живет рядом» и «Вахта памяти» (патриотическая направленность), операция «Милосердие» (благотворительная направленность) – совместно разрабатываемые и реализуемые школьниками и педагогами комплексы дел, ориентированные на преобразование окружающего социума.

- концертная программа «Любовью материнской мир прекрасен», проводимая для жителей села и организуемая совместно с семьями обучающихся, сотрудниками сельской библиотеки и Дома культуры.

- благотворительная ярмарка – выставка-продажа кулинарных изделий, в которой принимают участие все семьи обучающихся, на вырученные средства приобретаются канцтовары, подарки детям из малообеспеченных семей, детям-инвалидам, ежегодно на последней неделе сентября.

- литературно-музыкальная композиция «И помнит мир спасенный», посвященная празднованию Дня Победы – способствует формированию российской гражданской идентичности школьников, развитию ценностных отношений подростков к вкладу советского народа в Победу над фашизмом, к исторической памяти о событиях тех трагических лет. Проводится для жителей села и организуется совместно с семьями обучающихся, сотрудниками сельской библиотеки и Дома культуры.

***На школьном уровне:***

- общешкольный праздничный концерт «Славим тебя, учитель!», организуемый на основе принципов коллективной подготовки, коллективной реализации и коллективного анализа выступления класса;

- круглый стол «Мы вместе», посвященный Дню воссоединения Крыма с Россией – мероприятие патриотической направленности, проводится ежегодно с целью формирования активной гражданской позиции школьников на основе изучения исторических событий;

- торжественное мероприятие «Праздник последнего звонка» - создает в школе атмосферу творчества и общения, способствует сплочению детского, педагогического и родительского сообществ школы;

Эти ключевые дела открывают возможности для творческой самореализации школьников и включают их в деятельную заботу об окружающих.

**Модуль «Внеурочная деятельность»**

Воспитание на занятиях дополнительного образования преимущественно осуществляется через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование в группах дополнительного образования детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

**Дополнительное образование реализуется по направлению:** физкультурно-спортивное.

- *физкультурно-спортивная направленность:* программа «Дзюдо» ориентирована на привлечение школьников к занятиям спортом, укрепление их здоровья, совершенствование физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи развития форм и функций организма ребенка; усвоения теоретических и методических основ борьбы, овладения двигательной культурой, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

### **Модуль «Профориентация»**

Совместная деятельность педагогов и школьников по направлению «профориентация» включает в себя информационно-аналитическую деятельность: организационно-методическую работу; профессиональное просвещение школьников; диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб школьников. Задача совместной деятельности педагога и ребенка – подготовить школьника к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности. Создавая профориентационно значимые проблемные ситуации, формирующие готовность школьника к выбору, педагог актуализирует его профессиональное самоопределение, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности. Эта работа осуществляется через:

- профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять

определенную позицию), расширяющие знания школьников о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной школьникам профессиональной деятельности;

- совместное с педагогами изучение интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования, прохождение онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования;

- освоение школьниками основ профессии в рамках курса дополнительного образования.

### **Модуль «Работа с родителями»**

Работа с родителями (законными представителями) школьников осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы в данном вопросе. Важную роль играет участие семей в участии и организации ключевых дел. Работа с родителями или законными представителями школьников осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- дни открытых дверей для представителей родительской общественности, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о деятельности объединения;

- родительский лекторий, на котором родители получают ценные рекомендации и обмениваются собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;

- детско-родительские сетевые сообщества, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.

- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности;

- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

### **Модуль «Профилактическая работа»**

Профилактика правонарушений, безнадзорности, наркомании, табакокурения, алкоголизма, профилактика суицидальных явлений, проявлений терроризма и экстремизма среди несовершеннолетних, как система психологических, социальных, правовых и иных мер, направленных на выявление и устранение причин и условий распространения преступности и правонарушений среди несовершеннолетних, а также привитие им навыков безопасного и законопослушного поведения.

К формам работы, направленным на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, относятся:

- пропаганда ЗОЖ через участие в мероприятиях;
- правовое просвещение школьников (День правовой помощи детям, акция «Правовое просвещение»);

- конкурсы рисунков, газет, плакатов, диспуты, тренинги, интерактивные уроки, дни детского телефона доверия.

### **7.3 Планируемые результаты**

*У школьника повысятся:*

внутренняя позиция на уровне положительного отношения к себе и окружающим;

мотивационная основа воспитательной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

ориентация на понимание причин успеха деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений педагогов, товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке на основе критериев успешности собственной деятельности;

установка на здоровый образ жизни.

*Школьник научится:*

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения поставленных задач с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

бережно относиться к культурному наследию, к ценностям мировой культуры и искусству;

любить и уважать национальную культуру;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

### **7.4 Основные критерии оценки эффективности воспитательной работы**

Основными принципами, на основе которых осуществляется оценка эффективности воспитательного процесса, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между школьниками и педагогами;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной

постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития школьников, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие школьников – это результат как социального воспитания (в котором школа участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации и саморазвития детей.

Основными направлениями оценки эффективности организуемого воспитательного процесса являются следующие:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития школьников.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития школьников.

Осуществляется анализ педагогом совместно с заместителем директора по воспитательной работе и педагогом-психологом с последующим обсуждением его результатов.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития школьников является педагогическое наблюдение, диагностика уровня воспитанности, выявление обучающихся «группы риска».

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития школьников удалось решить за минувший период; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать.

2. Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Осуществляется анализ педагогом, заместителем директора по воспитательной работе, классными руководителями, Советом родителей.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы со школьниками и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании методического объединения классных руководителей или педагогическом совете школы.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых ключевых дел;
- качеством совместной деятельности педагога и школьников;
- качеством организуемого дополнительного образования;
- качеством профориентационной работы;
- качеством взаимодействия школы и семей школьников;
- качеством осуществления профилактической работы;

3. Воспитательная деятельность педагогов. Критерием анализа является следующее: испытывают ли педагоги затруднения в определении цели и задач своей воспитательной деятельности; испытывают ли они проблемы с реализацией воспитательного потенциала их совместной с детьми деятельности; стремятся ли они к формированию вокруг себя привлекательных детско-взрослых общностей; доброжелателен ли стиль их общения с детьми; складываются ли у них доверительные отношения с разными возрастными группами детей; являются ли они для своих воспитанников значимыми взрослыми людьми.

4. Удовлетворенность участников образовательных отношений воспитательной деятельностью. Используется анкетирование всех участников воспитательного процесса, при возможности опрос социальных партнеров, социального окружения.

Итогом анализа эффективности организуемой воспитательной деятельности является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

## **8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

### **8.1. Литература, используемая для разработки программы.**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.

6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.

8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.

9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.

10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.

11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.

12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка

13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.

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

15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.

16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.

17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.

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

### **8.2. Рекомендуемая литература для педагога**

1. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

2. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000

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

4. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.

5. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.

6. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.

7. Туманян Г.С., Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.

8. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980

9. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997

10. Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А., 1984 г.

### **8.3. Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей.**

1. Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А., 1984 г.

2. С. С. Филиппов. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г.

Массаж. В. С. Позняков 1999 г.

3. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.

4. С. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.

5. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 1999 г.

6. Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов Тренижеры в спорте

7. Е. М. Чумаков. Тактика борца-самбиста 1976 г.

8.В. И. Дубровский. Реабилитация в спорте 1991 г.

#### **8.4. Электронные образовательные ресурсы**

1. Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.v8mag.ru>. (Дата обращения 15.04.2021)
2. Информационный сайт дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.judoinfo.com>. (Дата обращения 12.05.2021)
3. Официальный сайт Российской федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.judo.ru>. (Дата обращения 31.05.2021)
4. Сайт международной федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ijf.org>. (Дата обращения 03.06.2021)

**Приложение 1 Рабочая программа  
Таблица 1 Календарный учебный график**

Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Праздничные дни	Количество учебных часов/занятий	Даты промежуточной аттестации (1 полугодие)	Даты итогового контроля (промежуточной аттестации) (2 полугодие)
01.09	31.05	36	1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября, 31 декабря	108	12.12.22-21.12.22	11.05.23-21.05.23
Место проведения занятий	МБОУ «Шумаковская средняя общеобразовательная школа»					
Расписание занятий						
Группа/год обучения	1 группа/1 г.об. 01.09.22г.-16.01.23г.	2 группа/1 г.об. 17.01.23г.-31.05.23г	4 группа/1 г.об. 01.09.22г.-16.01.23г.	3 группа/1 г.об. 17.01.23г.-31.05.23г.		
Дни недели/время занятий	Вт. 13.40-15.10		Пн. 15.20-16.50			
	Ср. 13.40-15.10		Пт. 15.20-16.50			
	Сб. 10.00-11.30		Сб. 11.50-13.20			

**Таблица 2 Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Название темы. Основное содержание по темам.	Количество часов	Дата	
			План	Факт
	Теоретическая подготовка	<b>4</b>		
1	Физическая культура и спорт в России. История Дзюдо	1		

2	Общее понятие о гигиене. Врачебный контроль и самоконтроль.	1		
3	Общее понятие о приёмах. Этикет в дзюдо.	1		
4	Запрещённые приёмы в дзюдо. Строение тела.	1		
	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	32		
5	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1		
6	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа.	1		
7	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	1		
8	Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.	1		
9	Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	1		
10	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	1		
11	Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	1		
12	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1		
13	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1		
14	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	1		
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1		
16	Падение через партнёра .Бросок «Отхват».	1		
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1		
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1		
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		
23	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		
24	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1		

25	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1		
26	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		
28	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1		
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		
30	Бросок через бедро в движении.	1		
31	Переворот захватом двух рук.	1		
32	Бросок «Отхват» в движении.	1		
33	Переворот захватом двух рук.	1		
34	Бросок «Отхват» в движении.	1		
35	Переворот с захватом рук.	1		
36	Переворот захватом двух рук	1		
	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>56</b>		
37	Бросок через бедро в движении.	1		
38	Переворот захватом двух рук.	1		
39	Бросок «Зацеп изнутри».	1		
40	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1		
41	Удержание со стороны головы.	1		
42	Бросок «Зацеп изнутри».	1		
43	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1		
44	Удержание со стороны головы.	1		
45	Бросок «Зацеп изнутри».	1		
46	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1		
47	Уходы с удержания со стороны головы.	1		
48	Бросок через спину.	1		
49	Переворот рывком на себя.	1		
50	Удержание верхом.	1		
51	Уходы с удержания верхом.	1		
52	Бросок Передняя подсечка в колено.	1		
53	Переворот «Рычаг».	1		
54	Бросок Передняя подсечка в колено.	1		
55	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1		
56	Бросок Боковая подсечка .	1		
57	Бросок Передняя подсечка.	1		
58	Переворот захватом двух рук.	1		
59	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1		
60	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1		
61	Бросок через бедро с захватом туловища.	1		
62	Бросок через спину.	1		
63	Переворот «Рычаг». Тестирование.	1		
64	Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование.	1		

65	Бросок «Отхват». Тестирование.	1		
66	Бросок через бедро. Тестирование.	1		
67	Бросок «Передняя подсечка в колено». Тестирование.	1		
68	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1		
69	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	1		
70	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1		
71	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	1		
72	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	1		
73	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	1		
74	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	1		
75	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	1		
76	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	1		
77	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	1		
78	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	1		
79	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	1		
80	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	1		
81	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	1		
82	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	1		
83	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней	1		

	рукой.			
84	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	1		
85	Учебная борьба в партере.	1		
86	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	1		
87	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	1		
88	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	1		
89	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	1		
90	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	1		
91	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	1		
92	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	1		
	<b>Техническая подготовка</b>	12		
93	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	1		
94	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	1		
95	Учебная борьба.	1		
96	Первенство группы- по борьбе в партере.	1		
97	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	1		
98	Бросок через бедро в движении.	1		
99	Переворот захватом двух рук.	1		
100	Бросок «Отхват» в движении.	1		
101	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	1		
102	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	1		
103	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	1		
104	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	1		
	Соревновательная подготовка	4		
105	Соревнования «Первенство группы» по	1		

	борьбе в партере.			
106	Первенство в группе.	1		
107	Соревнования «Физическая и техническая подготовленность».	1		
216	Итоговое занятие.	1		

## Приложение 2

Таблица 3. Зачетные требования по ОФП

виды упражнений	Возраст 5– 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 8– 10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 10– 12 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд

Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже

виды упражнений	Возраст 10 – 12 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4
Бег 30 метров	М 5,6 секунд Д 5,7 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже
виды упражнений	Возраст 13 лет и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М не более 5,6 секунд Д не более 5,7 секунд	Не более 5,7 с. Не более 6,0 с.	5,8 с. и ниже 6,2 с. и ниже
Челночный бег 3/10	М не более 8,4 с. Д не более 9,0 с.	Не более 8,9 с. Не более 9,4 с.	9,4 с. и ниже 9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	М не менее 178 см. Д не менее 165 см.	Не менее 162 см. Не менее 147 см.	146 и ниже 124 и ниже

**Приложение 3. Календарный план воспитательной работы  
Таблица 1 Ключевые дела**

Мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ответственный
Праздник урожая и благотворительная ярмарка	Сентябрь (последняя неделя)	Педагог дополнительного

«Урожай 2022»		образования
Общешкольный концерт «Славим тебя, учитель!»	5 октября	Педагог дополнительного образования
Операция «Милосердие»	Октябрь	Педагог дополнительного образования
Осенний кросс	Октябрь	Педагог дополнительного образования
Просмотр фильма «История развития Дзюдо».	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
Праздничный концерт «Любовью материнской мир прекрасен»	Ноябрь (последняя неделя)	Педагог дополнительного образования
Новогодний калейдоскоп	Декабрь	Педагог дополнительного образования
Рождественские встречи	Январь	Педагог дополнительного образования
Военно-патриотический месячник «Слава армии родной»	Февраль	Педагог дополнительного образования
«Весенняя капель» к Международному женскому дню	Март	Педагог дополнительного образования
День здоровья	Апрель	Педагог дополнительного образования
Вахта памяти	Апрель	Педагог дополнительного образования
Литературно-музыкальная композиция ко Дню Победы «Во славу Великой Победы»	Май	Педагог дополнительного образования

**Таблица 2 Модуль Профориентация**

<b>Мероприятие</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
Профориентационные часы общения «Мир профессий»	В течение года	Педагог дополнительного образования

Встречи с интересными людьми, различных профессий	В течение года	Педагог дополнительного образования
Тренинги «Профессиональная проба», «Исследование профессионального самоопределения»	В течение года	Педагог дополнительного образования

**Таблица 3 Модуль Работа с родителями**

<b>Мероприятие</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
Выпуск буклета «Роль спорта в развитии детей»	Сентябрь-октябрь	Педагог дополнительного образования
Консультация для родителей на тему: «Информационная безопасность детей в использовании Интернет-ресурсов»	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
Информационная папка «Как защитить ребенка от нежелательного контента в Интернете»	Декабрь	Педагог дополнительного образования
Анкетирование «Насколько социализирован ваш ребенок»	Январь	Педагог дополнительного образования
Викторина для детей и родителей «Моя великая страна Россия»	Февраль	Педагог дополнительного образования
Совместное участие детей и родителей в мероприятиях к 8 марта, Дню семьи	Март, май	Педагог дополнительного образования

**Таблица 4 Модуль Профилактическая работа**

<b>Мероприятие</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Неделя здоровья	Октябрь	Педагог дополнительного образования
Беседы «Слагаемые здоровья»	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
Викторина «Зимние	Декабрь	Педагог

забавы и ваша безопасность»		дополнительного образования
«Спорт – наш друг!» прогулки и игры на свежем воздухе	Январь-февраль	Педагог дополнительного образования
Игра-КВН «Школа безопасности»	Март	Педагог дополнительного образования
Беседы «Безопасность дома, на улице, в лесу и у реки»	Апрель-май	Педагог дополнительного образования