

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Детско-юношеский клуб физической подготовки»

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
Протокол № 8
от « 13 » 04. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
Ганжелюк А.В.
Приказ № 33 от « 14 » 04. 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО. КАТА»

Направленность- *физкультурно-спортивная*
Срок реализации программы: *1 год*
Вид программы - *модифицированная*
Тип программы - *общеразвивающая*
Уровень- *стартовый, второй год обучения*
Возраст обучающихся: *7–14 лет*
Составитель: *Стрибная Ольга Михайловна,*
педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. Ката» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующей **нормативно-правовой основой:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

- дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
 14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
 16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
 17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
 18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
 19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
 20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;
 21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
 22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
 23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИПО, 2021.
 24. Устав МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП».

25. Нормативными локальными актами, регламентирующими работу МБУ ДО «ДЮКФП».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. Ката» (далее – Программа) является **модифицированной** и составлена на основе авторской программы «Дзюдо» Стрибного И.В. (МБУДО «ДЮКФП» г. Керчь РК утверждена Приказом № 99 от 01.09.2022 г.)

Программа разработана для желающих, более детально освоить такой вид спорта как дзюдо и совершенствовать далее свое спортивное мастерство. Дает возможность познакомиться с олимпийским видом спорта с азв ученикам разного возраста и разной подготовкой в одной группе. ДЮКФП г. Керчь организует работу по этой Программе с обучающимися стартового уровня в течение календарного года. В ДЮКФП, на Программу, зачисляются ученики с 7 до 14 лет, желающие продолжать обучение дзюдо, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей и прошедшие подготовку начального уровня.

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами дзюдо. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни. Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение юношеских спортивных разрядов.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях клуба, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Соответствует потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа направлена на решение Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года».

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), большее внимание уделяется технике выполнения бросков, как базовому техническому действию в дзюдо.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формирует привычку к здоровому образу жизни,

всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. Данная программа, по форме организации образовательного процесса, состоит из трех частей, направление «КАТА» первая часть программы для начинающих дзюдоистов. Обучающийся также может выбрать вторую или третью часть, наиболее подходящий ему по уровню физического развития, возраста и интереса.

Отличительные особенности предполагают занятия для учеников общеобразовательных школ, желающих получить начальный уровень дзюдо и имеющих разрешение врача. На этапе дзюдо-ката осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами правильного выполнения базовых комплексов технических действий в дзюдо, имеющим строгий порядок.

К отличительным особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение начального уровня спортивной подготовки в условиях спортивного клуба;

3. Особое внимание уделяется психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Базовые приемы в направлении дзюдо-ката этой программы выступают как основа обучения. Программа «Дзюдо. Ката» – это первая часть обучения в изучении дзюдо. Второй год обучения продолжает формировать базу технико-тактических навыков в дзюдо.

Обучающиеся занимаются в разновозрастных группах обучения. *Под разновозрастным обучением* мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребенок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. В зависимости от технической подготовки ученика, педагог дополнительного образования может зачислить его в группу второго года обучения, даже если по возрасту он младше.

По реализации программы у обучающихся формируется:

- осознанное отношение к укреплению здоровья и здоровому образу жизни;

- формируется познавательная активность и способность к самообразованию и самоподготовке;

-формируется умение работать в команде, дисциплина, трудолюбие, ответственность, культура поведения.

-воспитывается приверженность к традициям и моральным принципам дзюдо.

Педагогическая целесообразность – педагогическая целесообразность занятиями дзюдо основана на цели воспитания гармонично развитой личности, умеющей сохранить свое здоровье, достижения ею всестороннего физического развития, понимания целей и задач, поставленных преподавателем, популяризации вида спорта дзюдо и умений самостоятельно подбирать занятия физической культурой.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов.

Адресат программы: Программа ориентирована на детей в возрасте от 7 до 14 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью. На программу принимаются как мальчики, так и девочки по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), не зависимо от возраста и телосложения.

Младший школьный возраст — очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения.

Занимающиеся 12-14 лет характеризуются *переходным возрастом* от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. В этом периоде развития, дзюдо способствует стабилизации всех этих процессов.

Борьбой дзюдо могут заниматься все, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится с 15 августа до 01 сентября каждого года.

Обучающиеся или их представитель заполняют форму заявки в АИС «Навигатор ДОД РК», зачисляются в избранную группу после собеседования с педагогом дополнительного образования, ведущим программу, предоставления справки от врача о состоянии и группе здоровья для занятий физкультурой и спортом.

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на 1 учебный год, 36 недель. Общее количество часов для освоения Программы- 144 часа.

Уровень программы – стартовый, второй год обучения.

Формы обучения учащихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. В МБОУ ДО «ДЮКФП» г. Керчи занятия проходят по очной форме обучения, в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая. Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная, подгрупповая. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные, соревновательные. Изучение некоторых теоретических тем и самостоятельных заданий возможно в дистанционной форме.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся занимаются в смешанных разновозрастных группах, девочки и мальчики. Группа формируется на весь учебный год. Допускается разница в возрасте занимающихся более 3-х лет.

Режим занятий по Программе предполагает по два занятия в неделю по 2 академических часа на занятии, перерыв по 10 минут между часами. Занятия проводятся во второй половине дня, по расписанию преподавателя, ведущего программу. Режим работы МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» с 8.00 до 17.00.

Таблица 1.

Объем и срок освоения программы «Дзюдо. Ката»

Уровень обучения	Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Стартовый уровень Группа СО-2	2 год обучения	15 человек	4 часа	144 часов	7–14 лет

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы состоит в формировании разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, имеющей активную жизненную позицию и готовой к самообразованию и совершенствованию в процессе занятия дзюдо.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

Образовательные:

- способствовать получению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- воспитывать понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- разучить технико-тактические особенности дзюдо-ката и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- подготовить и сдать комплекс упражнений на начальный уровень кю (пояс);
- научить использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и дзюдо;

Личностные (воспитательные):

- воспитывать чувство ответственности за свою Родину, город и команду;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность, патриотизм;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

Развивающие (метапредметные):

- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармоничного физического развития;
- показать способы оказания первой медицинской помощи;
- ознакомить с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий;
- способствовать вовлечению занимающихся в мир дзюдо;
- ознакомить с основами методики технико-тактической подготовки;
- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;

- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

1.3. Воспитательный потенциал программы «Дзюдо. Ката»

Цель воспитательной работы: воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы. Большое внимание уделяется патриотическому воспитанию. Обучающиеся принимают участие в ежегодных соревнованиях, посвященных Дню Победы, Дню воссоединения Крыма с Россией, выводу Советских войск из Афганистана, а также памяти летчика Героя Советского Союза Амет-хан Султана и юного героя-партизана Старо-Карантинских каменоломен, Володи Панкратова.

В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к дзюдо, уважение к сопернику во время поединка. На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Дзюдо. Ката» для начальной ступени обучения – курс спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к дзюдо. Занятия проводятся по разделам, представленным в Учебном плане, в Таблице 2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН программы «Дзюдо. Ката» второго года обучения Группа СО-2

Таблица 2.

№п/п	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Количество часов: 10		
	- Меры безопасности и профилактика травматизма во время занятий дзюдо. Самоконтроль по технике безопасности - История развития дзюдо, подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны. - Развитие морально-волевых качеств. Патриотизм и ответственность перед Родиной. - Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. - Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. -Методика тренировки - Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо-ката. - Правила соревнований, проведение и судейство турниров по дзюдо.	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений.
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Количество часов: 20		
	- легкая атлетика - гимнастика - тяжелая атлетика - спортивная борьба	1	19	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	Количество часов: 40		
	Техника:	2	38	Оценка техники

	<ul style="list-style-type: none"> - самостраховки -техника захватов и бросков <p>Тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -однонаправленные комбинации -разнонаправленные комбинации -тактика ведения поединка -тактика участия в соревнованиях 			<p>выполнения технических элементов.</p> <p>Сдача технических элементов на кю (пояс).</p> <p>Результат участия в турнирах.</p>
Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка		Количество часов: 20		
	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для воспитания смелости -упражнения для воспитания настойчивости -упражнения для развития решительности -упражнения для развития инициативности -обучение ответственности, патриотизму, дисциплине, доброжелательности, честности 	1	19	<p>Наблюдение.</p> <p>Оценка психологической подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.</p>
Раздел 5. Специальная физическая подготовка		Количество часов: 40		
	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения имитационные - упражнения для развития скоростно-силовых качеств - упражнения для развития скоростной выносливости - упражнения для развития «борцовской» выносливости - упражнения для развития ловкости -поединки для развития силы -поединки для развития быстроты -поединки для развития выносливости -поединки для развития гибкости -поединки для развития ловкости 	2	38	<p>Наблюдение.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений.</p> <p>Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных бросков и приемов.</p>
Раздел 6. Самостоятельная работа		Количество часов: 5		
6.1	<ul style="list-style-type: none"> - Исследовательская деятельность. - Закрепление теоретических знаний. - Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом. 	1	4	<p>Наблюдение.</p> <p>Опрос. Беседа.</p> <p>Выполнение заданий преподавателя.</p>
Раздел 7. Контрольный		Количество часов: 9		
7.1	<ul style="list-style-type: none"> - Аттестация. -Участие в соревнованиях: муниципальные, районные, товарищеские. 		9	<p>Сдача тестовых нормативов, результаты участия в</p>

				турнирах и соревнованиях
ИТОГО:		17	127	
		144		

Содержание учебного плана:

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов)

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 2. История развития дзюдо как вида спорта. История развития физической культуры и спорта. Олимпийское движение. Подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны. История выступления российских дзюдоистов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 3. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Патриотизм в нашей жизни, пионеры-герои, подвиг Володи Дубинина, подростки-герои нашего времени. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с

дзюдоистами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Тема № 4. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 5. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 6. Методика тренировки в дзюдо. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 7. Основы методики технико-тактической подготовки дзюдоиста. Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению необходимого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции,

координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Тема № 8. Соревнования по дзюдо. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Подведение итогов выступления.

Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (20 часов)

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся дзюдо являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке дзюдоистов, являются:

Тема 1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 3. Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Раздел подготовки 3. Техничко-тактическая подготовка (40 часов)

3.1. Техника:

Тема 1: Теория: Самостраховка: объяснение и показ упражнений по самостраховке; кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении с партнера, с манекена.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение кувырков через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении партнера, упражнения с манекеном, упражнения в парах. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Тема 2: Теория: **Броски – Nage Waza.** Ознакомление с техникой выполнения бросков, техника безопасности во время выполнения бросков; просмотр видеороликов по технике выполнения бросков; методика выполнения и обучения броскам.

Практика:

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma

4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

3.2. Тактика:

Тема 1: Теория: Тактика проведения технико—тактических действий Ознакомление с техникой выполнения тактико-технических действий, техника безопасности во время выполнения; просмотр видеороликов по тактике выполнения приемов; объяснение тактики выбора определенного приема борьбы лежа.

Практика:

Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тема 2: Теория: Тактика ведения поединка

Объяснение составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Практика: отработка заданий преподавателя по сбору информации о противнике из своей группы, анализ его техники и тактики, подготовка технико-тактического плана. Работа в парах и командах.

Раздел подготовки 4. Волевая и нравственная подготовка(20 часов)

Тема 4.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у дзюдоиста, смелость в спорте, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 4.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 4.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Тема 4.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Тема 4.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках.

Практика: Различные подвижные командные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками.

Тема 4.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям дзюдо.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: Помощь в отработке элементов захватов и бросков, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил дзюдо.

Тема 4.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил дзюдо, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (40 часов)

Тема 1. Теория: Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Тема 2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Тема 2. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 3. Теория: Развитие «борцовской» выносливости. Понятие о «борцовской» выносливости, примеры из турниров.

Практика: Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 4. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

Практика: Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Тема 5. Теория: Развитие силы в дзюдо. Необходимость силовой подготовки учащихся.

Практика: Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Тема 6. Теория: Поединки для развития быстроты. Быстрота в проведении технических и тактических элементов.

Практика: Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки спуртами.

Тема 7. Теория: Поединки для развития выносливости. Выносливость для проведения турнира. «Борцовская выносливость».

Практика: Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Тема 8. Теория: Поединки для развития гибкости. Значение гибкости для дзюдоиста.

Практика: Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Тема 9. Теория: Поединки для развития ловкости. Развитие ловкости в соревновательной деятельности.

Практика: Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (5 часов)

Теория: Самостоятельная работа обучающихся. Работа с заданием преподавателя. Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (9 часов)

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы и освоенный обучающимся.

Основными результатами к концу освоения программы должны стать:

Образовательные:

- будут знать о физической культуре и избранному виду спорта;
- будут понимать, для чего нужны знания об основных двигательных умениях и навыках во время выполнения упражнений;
- будут сформированы жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- будут освоены технико-тактические особенности дзюдо-ката и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- будет освоен и сдан комплекс упражнений на более высокий кю (пояс);
- будут уметь использовать различные виды физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и дзюдо;

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы:

- будут развиты чувство патриотизма, нравственные и волевые качества: воля, смелость, активность, целеустремленность, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- будет сформировано ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- будет развита коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- будут сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- будут изучены правила безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Развивающие результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- смогут самостоятельно определять цели своего обучения, уметь ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- смогут планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- научатся основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- смогут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

Û теоретические и методические основы системы физического воспитания;

Û анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

- Û технику и тактику бросков и приемов дзюдо;
- Û правила соревнований по дзюдо, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- Û оказать первую доврачебную помощь;
- Û выполнять базовые приемы дзюдо;
- Û уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- Û техникой выполнения всех разновидностей приемов ведения борьбы в дзюдо;

Û методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке.

**Комплекс организационно-педагогических условий по программе
«Дзюдо. Ката»**

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года с 1 сентября, конец учебного года 31 мая.

Период обучения рассчитан на 36 недель, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, всего 144 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 34 занятия, 68 учебных часов.

Второе полугодие составляет 19 недель, 38 занятий и 76 учебных часов.

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00

Каникулы планируются с 01 по 8 января.

Календарный учебный график представлен в Таблице 3.

Календарно-тематический план представлен в *Приложении 3.3*

Таблица 3.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ «Дзюдо. Ката»

Календарный план 2 года обучения

Отделение "Дзюдо КАТА" СО-2 (базовый уровень) обучения

I полугодие 17 недель II полугодие 19 недель

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май																																											
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																																								
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																																								
Количество часов в месяц	16				16				20				16				16				16				16				12																																															
Аттестация / Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Каникулы с 01 января по 08 января				Контроль теоретической подготовки				Первенство ДЮКФП				Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Открытое первенство ДЮКФП				Контроль теоретической подготовки			
Объем нагрузки на учебный год на группу СО-2 144 часа																																																																												

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо методическое, материально-техническое; информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, зал дзюдо; тренажерный зал; раздевалки для обучающихся; медицинский кабинет. Залы для занятий по программе соответствуют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20. Имеют раздевалки и туалеты для обучающихся. Объекты, в которых проходят занятия, находятся под охраной.

Спортивный инвентарь:

- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- набивные мячи;
- чучело для отработки приемов;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гантели;
- теннисные мячи.

Информационное обеспечение программы:

· URL: <https://bibliogid.ru> - Библиогид. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

· URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

· [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

А так же в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

· <https://sport-kerch.do.am/index/dzudo/0-24>

· <https://vk.com/public203436300>

Педагогами ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики проведенного боя. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в мессенджерах. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

Кадровое обеспечение. Разработка и реализация общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. Приказ № 652н. Педагоги, привлеченные к работе по Программе имеют высшее специализированное

образование, регулярно повышают свой уровень мастерства участвуя в мастер-классах, турнирах, обучаясь на курсах повышения квалификации.

Методическое обеспечение: при обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Выбор методики обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов и уважительного отношения друг к другу.

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике бросков и приемов проводится с использованием методов *специфических*, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентируемого упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Для *развития основных двигательных качеств* применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Так же применяются и *общепедагогические* методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного самоконтроля двигательного действия.

Воспитательные методы, применяемые на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Методические пособия по проведению занятий позволяют структурировать работу группы, скорректировать задачи обучения.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-тактических элементов дзюдо ведущих спортсменов мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;

- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Теоретические занятия и самостоятельные занятия могут проводиться в дистанционном формате.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные и соревновательные.

Учебные занятия направлены на изучение элементов страховки и самостраховки, безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы дзюдо, ознакомление с тактическими действиями, традициями и правилами дзюдо.

В процессе *учебно-тренировочных* занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

Контрольные и соревновательные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на начального кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие: *технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях по дзюдо. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников тренировочного процесса.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к тренировочным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по дзюдо можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии; - привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования; - участие одаренных детей в турнирах различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических,

психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий в секции выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия по дзюдо-ката, необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

***Алгоритм проведения учебного занятия по «Дзюдо. Ката»
(продолжительность занятия 2 академических часа)***

Учебное занятие по дзюдо проводится по следующему алгоритму:

1. Подготовительная часть занятия 35 минут.

-Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключка.

-Объявление темы занятия и задач на занятие.

1.1. Теоретическая часть занятия 10 минут. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5-10 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по единоборствам. Проводить анализ ошибок в исполнении технических элементов дзюдо

-Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.

-Повторение правил техники безопасности на занятии.

1.2. Разминка общеразвивающая 10 минут: ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола. Упражнения должны быть направлены на разминку мышечной системы организма, кровеносной и дыхательной.

1.3. *Разминка специальная 15 минут*: специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. *Основная часть занятия 50 минут*: решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств дзюдоиста, обучение, выработку навыков и совершенствование технико-тактических элементов дзюдо. Проведение аттестации: входящей и текущей (для анализа эффективности процесса обучения) и итоговой (для оценки результатов обучения).

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

2.3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

3. *Заключительная часть занятия 5 минут*: проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1. Заминка: упражнения для перехода от основной части к окончанию занятия. (легкий бег, упражнения на внимание, на расслабление).

3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка.

На ознакомительном уровне основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль. В процессе занятий формировать чувство патриотизма, ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

Дидактический материал состоит из требований педагога по оформлению домашних заданий и презентаций по избранной обучающимся

теме. Описания последовательности выполнения приемов, необходимых для прохождения итогового контроля.

2.3 Формы аттестации и контроля

Формы отслеживания и фиксации результатов, методы контроля результативности обучения: наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается и динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в борьбе. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки обучающихся.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма). Критерии оценивания и Диагностическая карта представлены в Приложении 3.1., Таблицы 7,8,9.

Входящий контроль применяется в начале обучения, при формировании группы. Ученики сдают тестирование по развитию общих физических качеств.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) и осуществляется преподавателем, ведущим занятие.

Промежуточный контроль определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговый контроль при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и

подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры, но и способствует воспитанию и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений и метод видео-фиксации, при помощи которых можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Формы предъявления образовательных результатов. Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов контроля по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами, присвоениями очередного кю (пояса), наставничеством над младшими учениками.

Оценочные материалы

Уровень подготовленности определяется по возрасту, уровню развития физических качеств, освоением технических и тактических элементов. Контроль учащихся по данной программе проводится в форме соревновательного или контрольного занятия (теоретические знания, демонстрация техники двигательного действия). Глубина и прочность умений, навыков и знаний, а также их практическое применение отслеживаются по мере изучения каждой темы или технического элемента.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Цель контроля и аттестации – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

Таблица 4.

Критерии оценивания теоретической подготовки

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний ЗОЖ. Освоение элементарных технико-тактических	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм»,

	знаний	тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)*
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

* Методические материалы, таблицы в Приложении 3.1.

Задачи контроля и аттестации:

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

2.4. Список используемой литературы

Литература для педагогов:

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. -К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Акопян А.О. (и др.).-М.: Советский спорт, 2008.-96 с.
4. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва / Под общ. Ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006, 800с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
6. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
7. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
8. 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
9. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
10. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
11. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.
12. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014. – 132с.

Литература для родителей:

1. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка Просвещение, 1986. - 78 с.
2. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.

Литература для обучающихся:

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

Перечень интернет-ресурсов:

1. URL: //http://bmsi.ru/ Библиотека международной спортивной информации
2. URL: // http://www.fizkult-ura.com/judo Виртуальный ресурс ФизкультУРА

3. URL: <https://vk.com/public203436300> ВК сообщество группы «ВКонтакте»
4. URL: // <http://metodist.lbz.ru/> Методическая служба
5. URL: // <http://www.minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6. URL: //<http://www.judo.ru> Официальный сайт дзюдо РФ
7. URL: //<http://www.cheljudo.ru/terminy> Терминология в дзюдо
8. URL: //<http://olimpics.com/ru/news/terminy-v-dzyudo-chto-oni-znschat> Термины в дзюдо. Что они значат?
- 9.URL: <https://bibliogid.ru> - Библиогид. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.
- 10.URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.
11. [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (*Приложение 1*): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.2. Методические материалы (*Приложение 2*): методы, используемые на занятиях, методика Капустина по определению уровня воспитанности. Требования по безопасности занятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5. План воспитательной работы по программе (*Приложение 5*)

(Приложение 1)

3.1.Оценочные материалы по программе «Дзюдо. Ката»

Таблица 5.

Критерии оценки физической подготовки по программе «Дзюдо. Ката» Перечень контрольных нормативов по общей физической подготовки, (в баллах)

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м,(с) 7-10 лет	5,9	6,9	7,0	7,2	7,5	6,7	7,4	7,5	7,8	8,0
Бег 30 м, (с) Б 11-13 лет	5,3	5,8	6,2	6,5	6,8	5,8	6,2	6,6	6,9	7,2
Бег 30 м, (с) 14-16 лет	4,6	5,0	5,3	5,6	5,8	5,0	5,7	5,9	6,3	6,6
Бег 60 м, (с) 7-10 лет	11,0	11,5	12,0	12,3	13,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,2
Бег 60 м, (с) 11-13 лет	10,4	10,9	11,4	11,6	12,0	10,8	11,3	11,8	12,2	12,8
Бег 60 м, (с) 14-16 лет	8,8	9,4	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,5	11,0	11,5,
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 7-10 лет	165	150	145	140	135	155	140	135	130	120
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 11-13 лет	190	180	165	155	150	175	165	150	145	140
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 14-16 лет	220	210	190	185	170	185	170	160	155	145
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 7-10 лет	380	310	270	250	230	350	275	230	210	200
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 11-13 лет	565	435	395	355	300	480	390	340	300	250
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 14-16 лет	795	600	480	430	400	580	470	405	365	300

лет										
Челночный бег 3x10 м, (с) 7-10 лет	8,6	9,5	9,9	10,5	11,5	11,5	11,8	12,2	12,8	13,5
Челночный бег 3x10 м, (с) 11-13 лет	8,0	8,6	8,8	9,2	9,8	8,5	9,3	9,6	10,0	10,4
Челночный бег 3x10 м, (с) 14-16 лет										
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 7-10 лет	16	11	9	6	4	12	8	6	4	2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 11-13 лет	24	17	13	10	8	18	12	10	8	6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 14-16 лет	-	-	-	-	-	19	13	11	9	7
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 7-10 лет	5	3	2	1	0	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 11-13 лет	10	8	5	3	1	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 14-16 лет	12	10	7	5	2	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 7-10 лет	17	11	7	5	3	11	6	4	2	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 11-	26	22	18	15	12	12	7	5	3	1

13 лет										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 14-16 лет	35	30	25	20	17	14	9	7	5	3
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 7-10 лет	+7	+3	+1	0	-3	+9	+5	+3	+1	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 11-13 лет	+11	+6	+4	+2	+1	+15	+8	+5	+2	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 14-16 лет	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2
Переменный бег 1000 м 7-10 лет	5,10	5,50	6,20	6,50	7,20					
Переменный бег 1000 м 11 - 13 лет	4,16	4,30	4,45	5,10	5,40	4,58	5,10	5,40	6,00	6,30
Переменный бег 1000 м 14-16 лет	3,44	3,58	4,15	4,40	5,00	4,31	4,45	5,00	5,20	5,45
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 7-10 лет	34	32	22	18	15	28	22	18	14	10
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 11-13 лет	39	36	29	25	20	36	30	27	22	18
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 14-16 лет	42	38	32	28	25	38	33	29	24	20
Метание мяча весом 150 г 7-10 лет										

Метание мяча весом 150 г 11- 13 лет										
Метание мяча весом 150 г 14- 16 лет										
Прыжки на скакалке (кол- во раз в 60 сек) 7-10 лет	80	70	60	50	20	90	85	70	65	30
Прыжки на скакалке (кол- во раз в 60 сек) 11-13 лет	100	90	80	70	50	110	105	90	85	80
Прыжки на скакалке (кол- во раз в 60 сек) 14-16 лет	115	105	95	85	75	125	115	100	95	85

Таблица 6.

**Зачетные требования для дзюдоистов по общей физической подготовке
тренировочных групп стартового уровня.**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	7-16 лет		
			До 40кг	До 50 кг	Св. 50 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	42	40	30

	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30

Контрольные упражнения для проведения итоговой аттестации по «Дзюдо. Ката»

Выполнение на технику бросков и приемов в стойке, проведение тактико-технических упражнений. По итогам выполнения заданий, в протоколе, напротив фамилии ученика ставится отметка о сдаче/ не сдаче технических элементов. Протоколы отправляются в Федерацию дзюдо для присвоения, по итогам обучения, искомого кю (пояса).

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Тактика проведения технико—тактических действий:

1. *Однонаправленные комбинации* – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

2. *Разнонаправленные комбинации*: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНый ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsuru Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением – Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону – Ashi Guruma
5. Подсад голенью – Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу – Harai Tsuru Komi Ashi
7. Бросок через голову – Tomoe Nage
8. Мельница – Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari

Тактика проведения технико-тактических действий:

1. *Однонаправленные комбинации*: Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

2. *Разнонаправленные комбинации*: Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

ТЕХНИКА 2 КЮ, СИНИЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена – Seoi Otoshi
4. Передний переворот – Sukui Nage
5. Обратный переворот через бедро – Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия – Uki Ooshi
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi
10. Боковой переворот – Te Guruma

Тактика проведения технико-тактических действий:

1. *Однонаправленные комбинации*. Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу –

бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

2. *Разнонаправленные комбинации:* Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Таблица 7.

**Диагностическая карта планируемых результатов обучения
по программе «Дзюдо. Ката»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): -знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ; -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; -знание методики развития основных физических качеств; -знание основ методики тренировки; - знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни;	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	1б
		Средний уровень (более S объема знаний)	5б
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	10б
1.2.-владение специальной терминологией - знание правил проведения и судейства соревнований.	-осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)	2 б
		Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)	5 б
		Максимальный уровень (употребляет осознанно)	10 б
Вывод	Уровень теоретической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20
2. Практическая подготовка максимум 20 баллов			
2.1. Практические	-соответствие практических умений	Минимальный уровень (не может повторить)	2 б

<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; -умение анализировать выполнение технико-тактических элементов; -умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия; -умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки; -умение оказать первую помощь при несчастном случае; -умение провести разминку с обучающимися младшего возраста. 	<p>и навыков</p> <p>требованиям программы;</p> <p>-владение знаниями и умение их применить;</p>	<p>цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)</p> <p>Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)</p> <p>Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)</p>	<p>5 б</p> <p>10 б</p>
--	---	--	------------------------

2.2. Творческие умения: - умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы; -умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку; -умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.	2.2. Креативность выполнения практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)	1 б
		Репродуктивный (выполняет задание на основе образца)	5 б
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10 б
Вывод	Уровень практической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20

Таблица 8.

МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Организационно-волевые максимум 20 баллов			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на S занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б

Вывод	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий	До 2
		Средний	До 10
		Высокий	До 20

Таблица 9.

**Диагностическая карта оценивания результатов обучения
по программе «Дзюдо. Ката»**

Раздел подготовки	Показатели (оцениваемые параметры)	ФИО 1	ФИО 2	ФИО 3	ФИО 4	ФИО 5	ФИО 6	ФИО 7	ФИО 8	ФИО 9	ФИО 10	ФИО 11	ФИО 12	ФИО 13	ФИО 14	ФИО 15
1. Теоретическая подготовка: максимум 20 баллов																
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): 10 баллов	знание истории вида спорта и спортсменов-героев Великой Отечественной войны															
	знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля															
	знание методики развития основных физических качеств;															
	знание основ методики тренировки															
	знание основ строения и функций организма															
	знание основ здорового образа жизни															

1.2. Владение специальной терминологией. 10 баллов	знание правил проведения и судейства соревнований.																		
Уровень теоретической подготовки в баллах. ВСЕГО:																			
Низкий	от 2 до 6 баллов																		
Средний	от 7 до 14 баллов																		
Высокий	от 15 до 20 баллов																		
2. Практическая подготовка: максимум 20 баллов																			
2.1. Практические умения: 10 баллов	умение ставить цели и задачи подготовки на занятие;																		
	умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;																		
	умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия																		
	умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки																		
	умение оказать первую помощь при несчастном случае																		

	умение провести разминку с обучающимися младшего возраста																			
2.2. Творческие умения: 10 баллов	умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы																			
	умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку																			
	умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества																			
	умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием																			
Уровень практической подготовки в баллах. ВСЕГО:																				
Низкий	от 2 до 6 баллов																			
Средний	от 7 до 14 баллов																			
Высокий	от 15 до 20 баллов																			
3. Организационно-волевые максимум 20 баллов																				

3.2. Методические материалы

Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования педагогами и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к учебным занятиям, красивое в жизни обучающегося, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень ©

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1	ФИО														

В группе _____ обучающихся

_____ имеют высокий уровень воспитанности

_____ имеют хороший уровень воспитанности

_____ имеют средний уровень воспитанности

_____ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	Сам	Педагог	Итог
1. Любознательность:			
· мне интересно учиться			
· я люблю читать			
· мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
· я всегда выполняю домашнее задание			
· я стремлюсь получать хорошие отметки			
2. Прилежание:			
· я старателен в учебе			
· я внимателен			
· я самостоятелен			
· я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
· мне нравится самообслуживание в секции и дома			
3. Отношение к природе:			
· я берегу землю			
· я берегу растения			
· я берегу животных			
· я берегу природу			
4. Я и группа:			
· я выполняю правила для обучающихся			
· я выполняю правила внутриклубной жизни			
· я добр в отношениях с людьми			
· я участвую в делах группы и спортивного клуба			
· я справедлив в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни:			
· я аккуратен и опрятен			
· я соблюдаю культуру поведения			
· я забочусь о здоровье			

· я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
· у меня нет вредных привычек			

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Красное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1	К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	X	B
2	Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	C	X
3	С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	X	X

Общие требования безопасности на занятиях «Дзюдо. Ката»

1.1. К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;

1.4. При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. За 10-15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3.3. Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

3.5. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.6. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.7. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.8. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.

3.9. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

3.10. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

3.11. Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

3.12. Во время тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу.

3.13. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть

и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним). 5.3. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
Протокол № _____
от «_____» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»
_____ Жмака О.С.
Приказ № _____ от «___» _____ 2021г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении Новогоднего турнира по дзюдо среди спортсменов 2012-2010 г.р.

1. Цели и задачи:

1.1 Популяризация вида спорта дзюдо, пропаганда здорового образа жизни и привлечение обучающихся к систематическим занятиям различными формами физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья.

1.2 Укрепление спортивных традиций и организация культурно-спортивного досуга.

2. Срок и место проведения:

Турнир проводится 18 декабря 2020 г. в ДЮКФП РК г.Керчь, расположенного по адресу: г. Керчь, ул. Генерала Еременко, 9

3. Руководство подготовкой и проведением турнира:

Общее руководство подготовкой и проведением турнира осуществляется Оргкомитетом турнира. Непосредственное проведение турнира осуществляется судейской коллегией. Турнир проводится в соответствии с требованиями организации и проведению спортивных мероприятий Федерации Дзюдо России и правилами, утвержденными Федерацией Дзюдо России. Система проведения соревнований утверждается главной судейской коллегией после проведения процедуры взвешивания.

4. Условия проведения и участники турнира:

Участие является открытым для команд городов Республики Крым.

5. Весовые категории:

-24 кг, 27 кг, 30 кг, 34 кг, 31 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 66 кг, + 66 кг, (48 призовых мест: 12 первых; 12 вторых; 24 третьих)

6. Заявки:

Заявки подаются в установленной форме к началу взвешивания. Участники обязаны предоставить документ на взвешивании.

7. Обеспечение безопасности участников:

Безопасность участников обеспечивается в соответствии с постановлением правительства Российской Федерации от 18.04.2014 г. № 353 «Об утверждении правил обеспечения при проведении официальных спортивных соревнований». Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613 «Об утверждении порядка оказания скорой медицинской помощи

при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Во исполнение Указа Главы Республики Крым от 11.09.2020 г. № 295-У «О внесении изменений в Указ Главы Республики Крым от 17 марта 2020 года № и63-УЭ в зал, где проводятся соревнования допускается 50 участников в масках, находящихся на расстоянии 1,5 метра между собой и 10% представителей и тренерского состава, родители и зрители не допускаются.

8. Программа турнира:

18 декабря в 9.30 – 10.00 взвешивание

10.30 – начало соревнований

9. Расходы:

Расходы, связанные с организацией и проведением турнира, награждение победителей и призеров соревнований, медобеспечение несет Оргкомитет турнира.

10. Подтверждение об участии:

Предварительные заявки просьба направлять в Оргкомитет до 17 декабря 2020 года.

Представитель Оргкомитета _____ телефон _____

(Приложение 3)

**3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
«СОГЛАСОВАНО»**

Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»

И.О.Директора МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования Стрибной О.М.

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»**

Занятий группы стартового уровня 2 год обучения

СО-2 – 2 часа 2 раза в неделю

1-е полугодие 17 недель 34 занятия 68 часов

№	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание (коррекция)
1.			Инструктаж, ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2	тесты, опрос	
2.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	опрос, наблюдение, анализ	
3.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	наблюдение, анализ	
4.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
5.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
6.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
7.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	наблюдение, анализ	
8.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	

9.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	наблю дение, анализ	
10.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	наблю дение, анализ	
11.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	наблю дение, анализ	
12.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	наблю дение, анализ	
13.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	наблю дение, анализ	
14.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки. Борьба в четверках.	2	наблю дение, анализ	
15.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	наблю дение, анализ	
16.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	наблю дение, анализ	
17.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	наблю дение, анализ	
18.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	наблю дение, анализ	
19.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	наблю дение, анализ	
20.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	наблю дение, анализ	
21.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	наблю дение, анализ	
22.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	наблю дение, анализ	
23.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	наблю дение, анализ	
24.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	наблю дение, анализ	
25.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	наблю дение, анализ	

26.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
27.			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
28.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
29.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь)	2	наблюдение, анализ	
30.			ТБ, ОФП, СФП. Подхват под две ноги и со вставкой в бедро под одну ногу. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
31.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	наблюдение, анализ	
32.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
33.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	наблюдение, анализ	
34.			ТБ. Сдача контрольных нормативов ОФП, СФП	2	тесты	
Итого за 1-е полугодие				68 часов		

2-е полугодие 19 недель 38 занятий 76 часов

№	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание (коррекция)
1.			Инструктаж, ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2	тесты	
2.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Тесты опрос	
3.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос наблюдение, анализ	
4.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
5.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	

6.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
7.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	наблюдение, анализ	
8.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
9.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	наблюдение, анализ	
10.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
11.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	наблюдение, анализ	
12.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
13.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	наблюдение, анализ	
14.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
15.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	наблюдение, анализ	
16.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
17.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	наблюдение, анализ	
18.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	наблюдение, анализ	
19.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	наблюдение, анализ	
20			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
21			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	наблюдение, анализ	
22			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	

23			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	наблюдение, анализ	
24			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
25			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
26			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
27			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
28			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
29			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь)	2	наблюдение, анализ	
30			ТБ, ОФП, СФП. Подхват под две ноги и со вставкой в бедро под одну ногу. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
31			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	наблюдение, анализ	
32			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	наблюдение, анализ	
33			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	наблюдение, анализ	
34			ТБ. Сдача контрольных нормативов ОФП,СФП	2	тесты	
35			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках	2	наблюдение, анализ	
36			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках	2	наблюдение, анализ	
37			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках	2	наблюдение, анализ	
38			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках	2	наблюдение, анализ	
Итого за 2-е полугодие				76час		
				ов		

ВСЕГО за год:

144 час

(Приложение 4)

**3.4. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дзюдо. Ката»**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О.подпись)

Педагог ДО _____ (Ф.И.О.)

(Приложение 5)

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ ДО

г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк

« ____ » _____ 2023 г

3.5. ПЛАН индивидуально-воспитательной работы по программе «Дзюдо. Ката» на учебный год

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственный	Отметки о выполнении
1.	Врачебный контроль, самоконтроль.	2 раза в год	Стрибная О.М.	
2.	Беседа на тему: «Гигиена спортсмена в быту и в зале», «Правила поведения в общественных местах»	Сентябрь, декабрь, февраль, апрель, май	Стрибная О.М.	
3.	Беседа на тему: «Организация спортивно-массовых мероприятий, проведение соревнований»	Ноябрь, апрель, май	Стрибная О.М.	
4.	Родительское собрание	Раз в 2 месяца	Стрибная О.М.	
5.	Участие в благоустройстве базы обучения	В теч.года	Стрибная О.М.	
6.	Профилактика травматизма	В теч.года	Стрибная О.М.	
7.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города	Согласно календарного плана	Стрибная О.М.	
8.	Участие в мероприятиях ДЮКФП к знаменательным датам	Согласно календаря	Стрибная О.М.	
9.	Организация спортивно-развлекательного мероприятия к празднованию Нового года	декабрь	Стрибная О.М.	
10.	Проведение всеобщего медосмотра детей	Осень Весна	Стрибная О.М.	
11.	Изучение Кодекса олимпийца	Согласно КТП	Стрибная О.М.	
12.	Беседа: «Безопасность жизнедеятельности детей в зимний период»	Декабрь, январь, февраль	Стрибная О.М.	
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	В течении года	Стрибная О.М.	
14.	Лекция «Курение и спорт не совместимы»	Октябрь, апрель	Стрибная О.М.	
15.	Просмотр фильма о технике и тактике ведения поединков в дзюдо	Ежеквартально	Стрибная О.М.	
16.	День победы – праздник советского народа в борьбе с фашизмом	Апрель, май	Стрибная О.М.	
17.	Беседа: «Правила поведения в дни весенних каникул»	Март, май	Стрибная О.М.	
18.	Праздник, посвященный Дню защиты детей	1 июня	Стрибная О.М.	
19.	Участие в учебно -тренировочном сборе	Согласно календаря	Стрибная О.М.	

