

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ  
ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
Протокол № 1 от «02» 09. 2025 г

«УТВЕРЖДАЮ»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ДЗЮДО»

Направленность: физкультурно – спортивная  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень: разноуровневая (стартовый,  
базовый)  
Возраст обучающихся: 6-14 лет

Разработали:  
Педагог дополнительного образования  
МБУДО «ДЮОЦФС» Гурин А.Р.

г. Ялта  
2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Учебный план программы.....	6
1.3. Стартовый уровень программы .....	7
1.4. Базовый уровень программы.....	11
1.5. Воспитательный потенциал программы.....	18
1.6. Условия реализации программы .....	21
1.7. Формы аттестации .....	27
Список использованной литературы.....	28
Приложение 1. Оценочный материалы.....	29
Приложение 2. Лист корректировки программы .....	33
Приложение 3. Календарно – тематическое планирование .....	34
Приложение 4. План воспитательной работы.....	47

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Основой разработки ДОП является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России №

391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

– 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»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

**Цель стартового уровня:** формирование мотивации и интереса к искусству борьбы дзюдо.

**Задачи:**

✓ *образовательная:*

- приобретение знаний об истории, традициях и достижениях дзюдо;
- формирование навыков и умений по начальной подготовке борьбы дзюдо;

✓ *личностная:*

- развитие мышления, воображения, физической культуры учащегося;

✓ *метапредметная:*

- развитие личностных качеств: доброты, отзывчивости, уверенности в своих силах;
- развитие усидчивости, терпения, трудолюбия.

**Цель групп базового уровня:** формирование начальных навыков борьбы; обучение и отработка основных приёмов. Совершенствование приёмов борьбы, повышение уровня мастерства.

**Задачи:**

✓ *образовательная:*

- приобретение стабильного результата на соревнованиях;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

*личностная:*

- развитие физической активности юных спортсменов;
- укрепление здоровья и закаливание.

✓ *метапредметная:*

- гармоничное физическое и нравственно - духовное развитие личности учащихся, воспитание из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, осознающих ценность жизни и человека.

**Адресат программы:** от 6 лет до 14 лет.

**Актуальность программы** обусловлена разносторонним развитием личности ребенка, общим оздоровлением его организма, укреплением физических и духовных сил, совершенствованием технико-тактического спортивного мастерства, приобретением навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по дзюдо заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают

чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Формы обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-14 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

### **Продолжительность и режим занятий:**

СОГ - 2 часа в неделю (72 часа в год)

СОГ - 4 часа в неделю (144 часа в год)

ГПН – 6 часов в неделю (216 часов в год)

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

**Уровень программы:** разноуровневая (ознакомительный, базовый)

**Объем и срок освоения программы:** срок освоения – 1 год.

Объем стартового уровня – 72 часа, 144 часа, базового уровня – 216 часов.

**Состав групп** – постоянный.

Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе от 15 до 24 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

### **Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

*В работе применяются такие виды контроля:*

- входящий (в начале учебного года, с целью определения уровня подготовки ребенка и определение его в соответствующую группу);
- текущий (в течение учебного года, для оценки усвоения учащимися изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный за первое полугодие (по окончании первого полугодия, для определения освоения учащимися программного материала);
- итоговый (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программы).

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

## РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ ДЗЮДО»

Таблица 1.

№ п/п	Разделы программы	Стартовый уровень	Стартовый уровень	Базовый уровень	Форма контроля
		2 час/нед	4 час/нед	6 час/нед	
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	10	10	13	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	63	61	Выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка	10	37	55	Выполнение упражнений
4	Технико – тактическая подготовка	8	19	54	Выполнение упражнений
5	Учебные схватки	8	9	16	Выполнение упражнений
6	Судейская подготовка	0	0	9	Устный опрос
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			
8	Медицинский контроль	2	2	2	-
9	Контрольные , контрольно – переводные нормативы	2	2	2	Выполнение упражнений
10	Инструктаж по охране труда	2	2	2	-
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	-

\* Учебный план-график (распределения учебных часов) педагог дополнительного образования для каждой группы составляет самостоятельно на каждый учебный год.

## РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК СТАРТОВОГО УРОВНЯ, 2 часа в неделю

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1.	Развитие дзюдо в Крыму	1						1			
1.2.	Правила дзюдо	3	1		1				1		
1.3.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	3	1			1				1	
1.4.	Гигиена, закаливание и режим борцов	3		1			1				1
<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	<b>10</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	<b>30</b>	2	5	3	3	2	4	4	4	3
<b>4.</b>	Технико – тактическая подготовка	<b>8</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>5.</b>	Учебные схватки	<b>8</b>	-	-	2	2	-	1	1	1	1
<b>6.</b>	Врачебный контроль	<b>2</b>	1				1				
<b>7.</b>	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	<b>2</b>					1				1
<b>8.</b>	Инструктаж по охране труда	<b>2</b>	1				1				
<b>9.</b>	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
<b>ВСЕГО</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий в группах стартового уровня по программе «Основы дзюдо» составляет 72 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК СТАРТОВОГО УРОВНЯ, 4 часа в неделю

Таблица 3

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1.	Развитие дзюдо в Крыму	<b>1</b>						1			
1.2.	Правила дзюдо	<b>3</b>	1		1				1		
1.3.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	<b>3</b>	1			1				1	
1.4.	Гигиена, закаливание и режим борцов	<b>3</b>		1			1				1
<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	63	7	7	7	7	7	7	7	7	7
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	37	3	5	4	4	4	4	4	4	5
<b>4.</b>	Технико – тактическая подготовка	19	2	2	3	2	1	1	3	2	3
<b>5.</b>	Учебные схватки	<b>9</b>		1	1	2		1	1	2	1
<b>6.</b>	Врачебный контроль	<b>2</b>	1				1				
<b>7.</b>	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	<b>2</b>					1				1
<b>8.</b>	Инструктаж по охране труда	<b>2</b>	1				1				
<b>9.</b>	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
<b>ВСЕГО</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий в группах стартового уровня по программе «Основы дзюдо» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

## КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ

Таблица 4

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.1.	Строение и функции человеческого организма	3	1		1				1			
1.2.	Правила дзюдо	3		1		1				1		
1.3.	Самоконтроль спортсмена	3			1		1					1
1.4.	<b>Изучение тактики боя</b>	3	1			1					1	
1.5.	Инструктаж по судейству	3							1		1	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.	Общая физическая подготовка	60	9	10	6	8	4	5	7	6	6	5
3.	Специальная физическая подготовка	50	5	6	5	6	5	6	6	6	6	5
4.	Технико – тактическая подготовка	60	6	7	7	7	3	7	8	9	9	6
5.	Учебные схватки	20	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
6.	Судейская подготовка	5					1	1	1	1	1	1
7.	Врачебный контроль	2	1				1					
8.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2				1						1
9.	Инструктаж по охране труда	2	1				1					
10.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий										
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий в группах базового уровня по программе «Основы дзюдо» составляет 216 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

## РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ ДЗЮДО»

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

#### Раздел 1. Теория

##### *1.1. Развитие Дзюдо в Крыму*

История развития в Крыму. Ведущие специалисты в крымской истории развития дзюдо и самбо. Новейшее время.

##### *1.2. Правила дзюдо*

Весовые категории. Оценки. Татами. Фазы схватки. Фазы выполнения приёмов. Технический арсенал. Пояса и ранги.

##### *1.3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.

##### *1.4. Гигиена, закаливание и режим борцов*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

В группах начальной подготовки первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

*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,

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

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

### **Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка**

Основные технические действия в разделах борьбы. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы. Борьба стоя (броски, сбивания). Стратегический фон схватки. Оперативный или тактико – технический фон схватки. Тактика использования удобных ситуаций или их учета при проведении основного технического действия.

### **Раздел 5. Учебные схватки**

С повышением уровня подготовленности борцов учебные схватки (якусоку рэнсю) усложняются следующим образом:

1. Тори (отрабатывающий) и укэ (пассивный) чередуются, допустим, через каждые две минуты, то есть укэ превращается в тори, а тори — в укэ. Такой простой способ отработки используется на первом этапе обучения.

2. Не определяя, кто тори, а кто укэ, партнеры создают ситуации для поочередного выполнения приема. Для этого необходима определенная техническая подготовленность.

3. Ограничивается площадь передвижения. Тренировка напоминает утикоми.

4. Площадь перемещения увеличивается. Условия учебных схваток приближаются к условиям реальных схваток.

5. Схватки проводятся с борцами разного роста и веса.

## **Раздел 6. Врачебный контроль**

Основными задачами врачебного обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники.

## **Раздел 7. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы**

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

## **Раздел 8. Инструктаж по охране труда**

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

## **Раздел 1. Теория**

### *1.1. Строение и функции человеческого организма*

История развития в Крыму. Ведущие специалисты в крымской истории развития дзюдо и самбо. Новейшее время.

### *1.2. Правила дзюдо*

Весовые категории. Оценки. Татами. Фазы схватки. Фазы выполнения приёмов. Технический арсенал. Пояса и ранги.

### *1.3. Самоконтроль спортсмена*

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

Состав судейства. Основные качества судьи. Соревновательные правила по дзюдо.

### *1.4. Изучение тактики боя.*

Тактика соревнований. Тактика ведения поединка. Тактика выполнения технических действий.

### *1.5. Инструктаж по судейству*

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок,

регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

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

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

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

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.\_

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

### **Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка**

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

*Броски – Nage Waza*

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari

8. Бросок через спину – Seol Nage

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame.

*Самооборона*

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

Основы тактики:

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

*Тактика ведения поединка:*

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

*Тактика участия в соревнованиях:*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **Раздел 5. Учебные схватки**

С повышением уровня подготовленности борцов учебные схватки (якусоку рэнсю) усложняются следующим образом:

1. Тори (отрабатывающий) и укэ (пассивный) чередуются, допустим, через каждые две минуты, то есть укэ превращается в тори, а тори — в укэ. Такой простой способ отработки используется на первом этапе обучения.

2. Не определяя, кто тори, а кто укэ, партнеры создают ситуации для поочередного выполнения приема. Для этого необходима определенная техническая подготовленность.

3. Ограничивается площадь передвижения. Тренировка напоминает утиками.

4. Площадь перемещения увеличивается. Условия учебных схваток приближаются к условиям реальных схваток.

5. Схватки проводятся с борцами разного роста и веса.

## **Раздел 6. Судейская подготовка**

Применение на практике знаний о судейской работе. Усвоения правил соревнований путем судейской практике.

## **Раздел 7. Врачебный контроль**

Основными задачами врачебного обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники.

## **Раздел 8. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы**

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

## **Раздел 9. Инструктаж по охране труда**

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

## РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Установлено, что начальные занятия дзюдо, с одной стороны, требуют связи со спецификой вида спорта определенного уровня развития нравственно-волевых качеств, а с другой, способствуют, при правильной организации учебного процесса, их целенаправленному формированию.

Личностные и индивидуальные особенности у дзюдоистов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должна соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Для тренеров-преподавателей по дзюдо важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе подготовки дзюдоистов. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств юных дзюдоистов.

Тренеры-преподаватели, работающие с дзюдоистами младшего возраста, часто испытывают сложности с воспитанием занимающихся. Это связано с тем, что дзюдоисты находятся на тренировках фиксированное время, а все остальное время их окружает социальная среда, оказывающая воспитывающее (положительное или отрицательное) воздействие. Следует помнить, что если детей не воспитывать, так дети и не развиваются, они растут, но не приобретают определенных навыков поведения, элементарных движений. Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера дзюдоистов эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

### Решение педагогических задач с юными дзюдоистами

Тип вос-питан-ников	Проявление личностных качеств			Педагогическая задача
	Острота ума	Любо-звательность	Послушание (податливость)	
I	+	+	+	Сдерживать занимающихся, чтобы они не истощились. Направлять на понимание целей и задач подготовки в дзюдо
II	+	-	+	Формировать интерес к дзюдо, объяснять пользу спортивных занятий
III	+	+	-	Направлять энергию в нужное русло, конкретизировать задания и не допускать поспешности их выполнения
IV	-	+	+	Относиться терпеливо к занимающимся, не перегружать их, принять их индивидуальный темп изучения действий дзюдо
V	-	-	+	Воспитывать благоразумие и терпеливость, опираться на послушание
VI	-	-	-	Взять за установку, что неисправимых нет. Внушать надежду и учить терпению

#### **Возрастные особенности психического и физического развития детей от 5 до 6 лет.**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными

#### **Возрастные особенности психического и физического развития детей от 7 до 9 лет.**

В сюжетно-ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

### **Возрастные особенности психического и физического развития детей от 10 до 14 лет.**

Младший школьный возраст – один из основных периодов психического и физического развития детей, в том числе формирования у них различных двигательных навыков, тонких координаций движений, развития основных физических качеств и физических способностей, чему способствуют физическое воспитание и занятия физической культурой.

Социальная ситуация. Переход к учебной деятельности. Ребенок развивается в условиях сложной социальной среды, в условиях воспитания и обучения. Меняется сфера социальных отношений, появляется система 13 «ребенок - взрослый», дифференцируется: ребенок – учитель; ребенок – взрослый; ребенок – родители; ребенок – дети. Происходит смена референтной группы.

Физическое развитие. Происходит равномерное физическое развитие вплоть до подросткового возраста. В этом возрасте происходят существенные изменения в органах и тканях тела. Продолжается рост и созревание костей скелета, хотя скорость этих процессов различна у разных детей. Отсюда большая подвижность и гибкость костей. У младших школьников крепнут мышцы и связки (растет их объем, увеличивается сила). Крупные мышцы развиваются раньше мелких, дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем движения, требующие точности.

Младшие школьники могут сосредоточенно заниматься одним делом в течение 10 – 20 минут. Существуют значительные индивидуальные различия в развитии внимания.

## РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Планируемые результаты стартового уровня:**

- *Учащиеся должны знать:*
  - историю зарождения и развития дзюдо;
  - правила техники безопасности на тренировках;
  - терминологию приемов;
  - выполнение страховки, выведение из равновесия, технику освобождений от захватов и удержаний;
  - компоненты техники броска;
  - первую техническую группу бросков.

- *Должны уметь:*
  - выполнять разминку, страховку при падении, перемещение и работу корпуса, овладеть приемами выведения из равновесия, техникой освобождения от захватов и удержаний. Владеть приемами первой технической группы.

### **Планируемые результаты базового уровня:**

- *Учащиеся групп должны знать:*
  - приемы страховки и само страховки;
  - перемещение и работу корпуса, технику захватов и удержаний, освобождений от захватов и удержаний;
  - приемы первой и второй технической группы;
  - технику болевых замков;
  - технику удушающих приемов;
  - приемы первой, второй и третьей технической группы.

- *Должны уметь:*
  - выполнять страховку, перемещение и работу корпуса, технику захватов и удержаний, освобождений от захватов и удержаний; приемы первой и второй технической группы.

## РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Кадровое обеспечение.

Программу реализуют – педагоги дополнительного образования, имеющие высшее педагогическое спортивное образование.

### Материально – техническое оснащение на 1 группу (до 24 человек):

Таблица 5

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	1
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	1
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
7	Мат гимнастический (поролоновые)	штук	2
8	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	5
9	Мячи:		
9.1	баскетбольный	штук	2
9.2	футбольный	штук	1
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1

### Информационное обеспечение программы:

#### Перечень аудиовизуальных средств:

- Видеозаписи схваток.
- Музыкальное сопровождение процесса обучения.

- Учебные кинофильмы.
- Видеозаписи соревнований квалифицированных борцов.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Федерация дзюдо России <https://judo.ru88>
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
- Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
- Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
- Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
- Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Особенности организации образовательного процесса:** обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме. Так же на дистанционное обучения переводится программа в период карантина или в активированные дни.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в

системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

#### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

#### **Методы обучения:**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- групповая форма обучения.

#### **Формы организации учебного занятия:**

- Фронтальная работа.

- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа

#### **Педагогические технологии:**

*Технологии обучения здоровью реализуются в следующих аспектах:*

- программы обучения здоровью;
- оздоровительные средства и мероприятия;
- формы оздоровления организма в период летнего отдыха;
- содействие психическому здоровью личности.

*Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры* детей, подростков, молодежи эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности занимающихся дзюдо, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение физической культуры занимающихся, заключающейся в:

- осознанной потребности в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования;
- наличие теоретических знаний о здоровье человека, формирования осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;
- владение двигательными умениями и навыками дзюдо и других физических упражнений для решения задач самосовершенствования;
- достижения личной физической культуры, выражающейся в умении организованно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Применение *технологий укрепления здоровья в занятиях дзюдоистов* позволяет формировать двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, содействовать пропорциональному развитию тела и формированию правильной осанки. В процессе изучения теории дзюдо занимающимися усваиваются знания, относящиеся к сфере физической культуры личности. На занятиях дзюдо во взаимодействии дети и подростки проявляют положительные личностные качества – нравственные, эстетические интеллектуальные, волевые.

*Оздоровительные технологии* повышают физическую подготовленность занимающихся и укрепляют их здоровье. В практике применяют два вида таких технологий:

а) спортивно-оздоровительные технологии(основаны на упражнениях дзюдо и других видов спорта). Они усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффективность воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями;

б) физкультурно-оздоровительные технологии включают технику дзюдо и направлены на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

- индивидуальная;
- групповая и командная тренировка;
- педагогический и медицинский контроль.

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Алгоритм учебного занятия** представлен в 3-х основных блоках:

I. Подготовительная часть (построение, приветствие, постановка цели занятия, разминка).

II. Основная часть (отработка поставленных задач на занятие.)

III. Заключительная часть (заминка, построение, подведение итогов, задание на дом).

#### **Методические и дидактические материалы:**

➤ Теоретические материалы – разработки:

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- положения о проведении соревнований по дзюдо;
- тесты физической подготовленности по ОФП.

➤ Дидактические материалы:

- картотека упражнений по дзюдо;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в дзюдо;
- правила дзюдо;
- правила судейства в дзюдо.

## РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
4. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2000
6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
7. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/ - М.: Физическая культура, 2010 — 240
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М: ФиС, 1980
9. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
10. Министерство образования и наук I <http://минобрнауки.рф/>
11. Федерация дзюдо <http://www.judo.ru/>

### **Литература для обучающихся**

1. Канон дзюдо: Принципы и техника — Мифуне К., Золотарев С.К., Любякин Н.П., 2023.
2. Методика воспитания силовых качеств — Эмирусайинов Б.И., Мадьяров А.Р., Вахитов И.Х., 2023.

### **Литература для родителей:**

1. Организация начального обучения боевым приёмам борьбы с использованием метода игрового моделирования — Бакин А.В., 2023
2. Борьба дзюдо. Первые уроки (Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Маслов А.А., 2021)

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей выполняет практические задания с элементами творчества).

- **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ** - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 79%-50%, (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу)

- **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ** - обучающийся овладел менее чем на 50% предусмотренных умений и навыков (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога).

#### Условные обозначения в баллах:

1- 4 - низкий уровень;

5-7 - средний уровень;

8-10 - высокий уровень.

Для проверки теоретических знаний учащихся применяется индивидуальный устный опрос. Практические умения учащихся проверяются в процессе упражнений (учащийся самостоятельно расставляет фигуры и показывает решение, либо решает упражнение предложенное педагогом.) Баллы выставляются в зависимости от правильности и полноты ответа.

Выводы мониторинга составляются на основании полученных результатов и заносятся в аналитическую справку.

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**Промежуточная аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на этапах обучения, начиная с этапа начальной подготовки 1 года обучения, итоговая аттестация проводится по окончании полного выполнения обучающимся требований дополнительной образовательной программы по дзюдо.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮЦФС являются:

- сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по дзюдо);
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Итоговая аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью определения степени освоения образовательной программы.

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной предпрофессиональной программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по физической и теоретической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе «Дзюдо».

#### **Программа тестирования:**

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши). Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

- 10 кувырков (сек). Сесть в присед поставить руки ладонями на ковер, прижать голову к груди, толкнуться ногами, перекатиться по округлой спине, захватить руками голени ног, выйти в присед. Повторить упражнение 10 раз.

- 10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек). Захватить партнера левой рукой под локтем его правой руки, а правой рукой-левый отворот куртки, сделать шаг левой ногой вперед-влево, правую ногу поставить сзади правой ноги так, чтобы подколенный сгиб касался подколенного сгиба ноги партнера, сгибаясь потянуть партнера влево-вперед и бросить через свою правую ногу на ковер.

<b>ЮНОШИ</b>		<b>10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>			<b>16-17 лет</b>			<b>18 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Нормативы</b>																
<b>ОФП</b>	Челночный бег 3x10м(сек)	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,1	9,4	9,8	8,7	9,0	9,4	8,2	8,5	8,8
	Прыжок в длину с места(см)	140	130	120	160	150	140	185	175	165	210	200	185	215	210	200
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	1	4	3	2	6	4	3	10	8	6	12	10	8
<b>СФП</b>	10 кувырков вперед (сек)	17.5	18.0	18.5	17.0	17.5	18.0	16.5	17.0	17.5	15.0	15.5	16.0	14.5	15.0	15.0
	10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек)	21.0	24.0	28.0	19.0	22.0	26.0	17.0	20.0	24.0	15.5	18.0	22.0	15.0	17.0	21.0
<b>ДЕВУШКИ</b>		<b>10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>			<b>16-17 лет</b>			<b>18 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Нормативы</b>																
<b>ОФП</b>	Челночный бег 3x10м(сек)	10,4	10,6	10,9	10,1	10,4	10,6	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,2	9,5	9,8
	Прыжок в длину с места(см)	130	125	120	145	140	135	155	150	145	170	160	150	175	165	155
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10
<b>СФП</b>	10 кувырков вперед (сек)	18.2	18.7	19.1	17.8	18.1	18.8	17.5	17.9	18.2	17.1	17.5	17.9	16.8	17.1	17.4
	10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек)	21.6	24.4	28.2	20.2	23.8	25.2	18.0	20.4	22.2	17.6	19.7	20.4	16.4	18.4	19.6

### Обязательная техническая программа

№	Тест	Норматив
1	Забегани на борцовском мосту.	Педагогическая оценка
2	Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост».	Педагогическая оценка
3	Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост».	Педагогическая оценка

1. Забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

2. Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

3. Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГРУППЫ СОГ (стартовый уровень, 2 час/нед)

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1	Водное занятие. Врачебный контроль. Инструктаж по технике безопасности	1			
2	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1			
3	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1			
4	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	1			
5	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	1			
6	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувьрки.	1			
7	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика	1			
8	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и самостраховке	1			
9	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения., уклоны, падения.	1			
10	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	1			
11	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с	1			

	атакующими захватами.				
12	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами	1			
13	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо	1			
14	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Изучение и закрепи	1			
15	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером	1			
16	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	1			
17	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	1			
18	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «Мельница»	1			
19	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку	1			
20	Акробатика. Общая физическая подготовка. Развитие общих физических качеств.	1			
21	Основы техники и тактики борьбы	1			
22	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	1			
23	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	1			
24	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	1			
25	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на	1			

	четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)				
26	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку	1			
27	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	1			
28	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	1			
29	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	1			
30	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	1			
31	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	1			
32	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку	1			
33	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	1			
34	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	1			
35	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	1			
36	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	1			
37	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	1			
38	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	1			
39	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	1			
40	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком	1			

41	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку	1			
42	СРУ.Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	1			
43	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	1			
44	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	1			
45	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	1			
46	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	1			
47	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	1			
48	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	1			
49	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	1			
50	Учебная борьба в партере.	1			
51	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	1			
52	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	1			
53	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	1			
54	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	1			
55	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	1			
56	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	1			
57	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	1			

58	Краткие сведения о гигиене спортсмена	1			
59	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	1			
60	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (нагеваза).	1			
61	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	1			
62	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	1			
63	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	1			
64	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	1			
65	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	1			
66	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	1			
67	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	1			
68	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	1			
69	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	1			
70	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	1			
71	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	1			
72	Сдача контрольных нормативов	1			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>72 часа</b>		

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГРУППЫ СОГ (стартовый уровень, 4 час/нед)

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1	Водное занятие. Врачебный контроль. Инструктаж по технике безопасности	2			
2	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	2			
3	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	2			
4	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	2			
5	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	2			
6	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувьрки.	2			
7	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика	2			
8	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и самостраховке	2			
9	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения., уклоны, падения.	2			
10	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	2			
11	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с атакующими захватами.	2			

12	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами	2			
13	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо	2			
14	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Изучение и закрепи	2			
15	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером	2			
16	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2			
17	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	2			
18	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «Мельница»	2			
19	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку	2			
20	Акробатика. Общая физическая подготовка. Развитие общих физических качеств.	2			
21	Основы техники и тактики борьбы	2			
22	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	2			
23	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	2			
24	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	2			
25	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-,	2			

	правосторонняя)				
26	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку	2			
27	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	2			
28	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
29	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	2			
30	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	2			
31	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	2			
32	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку	2			
33	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	2			
34	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	2			
35	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	2			
36	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	2			
37	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
38	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	2			
39	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	2			
40	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком	2			
41	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-	2			

	ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку				
42	СРУ.Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	2			
43	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осакоми-ваза).	2			
44	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	2			
45	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	2			
46	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
47	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	2			
48	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	2			
49	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	2			
50	Учебная борьба в партере.	2			
51	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	2			
52	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	2			
53	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	2			
54	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	2			
55	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
56	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	2			
57	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	2			
58	Краткие сведения о гигиене спортсмена	2			

59	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	2			
60	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	2			
61	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	2			
62	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	2			
63	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
64	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	2			
65	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	2			
66	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	2			
67	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	2			
68	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	2			
69	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	2			
70	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	2			
71	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	2			
72	Сдача контрольных нормативов	2			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>144 часа</b>		

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГРУППЫ ГНП (базовый уровень)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы занятий</b>	<b>Количество часов на изучении</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>	<b>Примечание (корректировка)</b>
1	Водное занятие. Врачебный контроль. Инструктаж по технике безопасности	2			
2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке	2			
3	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения	2			
4	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	2			
5	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка	2			
6	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	2			
7	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	2			
8	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Поддача команд.	2			
9	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка. Изучение правил борьбы дзюдо.	2			
10	Соревновательная подготовка.	2			
11	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Изучение броска – «подсадка»	2			
12	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	2			

13	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	2			
14	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «подсадка»	2			
15	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	2			
16	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	2			
17	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2			
18	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2			
19	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила	2			
20	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний	2			
21	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых	2			
22	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с тиснениями.	2			
23	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	2			
24	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	2			
25	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	2			
26	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая				

	тренировка.				
27	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий .	2			
28	Соревновательная подготовка				
29	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2			
30	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа	2			
31	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	2			
32	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	2			
33	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «подножка назад седом (подсадка)	2			
34	Соревновательная подготовка.	2			
35	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2			
36	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития выносливости.	2			
37	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.				
38	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	2			
39	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.	2			
40	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами	2			
41	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски				
42	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков	2			

43	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	2			
44	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. 3 3 31 Тактика участия в соревнованиях	2			
45	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	2			
46	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	2			
47	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	2			
48	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2			
49	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов	2			
50	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	2			
51	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	2			
52	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития ловкости и силы.	2			
53	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	2			
54	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно -силовых качеств Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением	2			

	руки. Борьба в стойке.				
55	Соревновательная подготовка.	2			
56	Соревновательная подготовка..	2			
57	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Уход из партера, освобождение от болевого на руку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере	2			
58	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. 2 1 1 33 Освобождение от захвата, уход с удержания.	2			
59	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно -силовых качеств	2			
60	Общая физическая. Подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	2			
61	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации	2			
62	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	2			
63	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости	2			
64	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	2			
65	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	2			
66	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития ловкости и силы.	2			
67	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития	2			

	специальных физических качеств – выносливость				
68	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа	2			
69	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. 3 3 34 Закрепление приемов борьбы лежа. Развитие «борцовской» выносливости	2			
70	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	2			
71	Соревновательная подготовка.	2			
72	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие.	2			
72	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2			
73	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры				
74	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры	2			
75	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов	2			
76	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков	2			
77	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2			
78	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости	2			
79	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка	2			
80	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – сила	2			

81	Соревновательная подготовка.	2			
82	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Анализ просмотренных соревнований.	2			
83	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку	2			
84	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление приемов борьбы лежа.	2			
85	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку	2			
86	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	2			
87	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы	2			
88	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы. Проход ног.	2			
89	Соревновательная подготовка.	2			
90	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	2			
91	Общая физическая подготовка. Акробатика. 3 3 36 Общая физическая подготовка.	2			
92	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	2			
93	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка	2			
94	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	2			
95	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	2			
96	Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Т.д. в стойке: Контратака от задней подножки на пятке переходом на бросок через грудь вращением.	2			

97	Контрольное тестирование Т.д. в стойке: Защита от боковой подсечки уке- загружая атакованную ногу.	2			
98	Подвижные игры, Эстафеты. Т.д. в партере: Комбинация от удержания верхом с выходом на болевой прием узел локтя захватом шеи руки.	2			
99	Строевые упражнения. Т.д. в партере: защита от удержания поперек захватом ноги тори двумя ногами уке.	2			
100	Контрольное тестирование Т.д. в стойке: Защита от боковой подсечки уке- загружая атакованную ногу.	2			
101	Т.д. в стойке: Защита от броска через бедро скручиванием – уке обшагивает тори по ходу движения	2			
102	Подвижные игры, Эстафеты. Т.д. в партере: Комбинация от удержания верхом с выходом на болевой прием узел локтя захватом шеи руки.	2			
103	Строевые упражнения. Т.д. в партере: защита от удержания поперек захватом ноги тори двумя ногами	2			
104	Т.д.в партере: Защита от удержания сбоку освобождением локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на уке сверху.	2			
105	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия.	2			
106	Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий .	2			
107	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость	2			
108	Сдача контрольных нормативов	2			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216 часа</b>			

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном центре состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

**Цель:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Возраст</b>
<b>1</b>	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивный центр	Сентябрь Май	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-8 лет
<b>2</b>	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	11-14 лет
<b>3</b>	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-14 лет
<b>4</b>	Организация и проведение праздника посвящённого «Дню смеха»	1 апреля	методист	8-14 лет
<b>5</b>	Организация и проведение новогоднего праздника (по группам)	25-27 декабря	Педагоги дополнительного образования, методист	8-14 лет
<b>6</b>	Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	
<b>7</b>	Размещение на сайте спортивного центр информации об участиях в соревнованиях и турнирах и достижениях занимающихся	В течение года	методист	
<b>8</b>	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Методист, медицинская сестра	11-14 лет
<b>9</b>	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	методист	6-14 лет
<b>10</b>	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора	6-14 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
			по УВР, методист	
11	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» (турниры, соревнования)	Февраль Март	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист, директор	
12	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Педагоги дополнительного образования	6-14 лет
13	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Педагоги дополнительного образования	6-18 лет
14	Консультирование	В течение года	Заместитель директора по УВР	
15	Индивидуальные работы с родителями	В течение года	Заместитель директора по УВР, методист, директор	
16	<p>Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ущерб здоровью наносимый табаком»</li> <li>• «Жизнь прекрасна без наркотиков»</li> <li>• «Спайсы в чем вред, отличие от курения»</li> <li>• «Умеешь ли ты решить свои проблемы»</li> <li>• «Алкоголь и спорт»</li> <li>• «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить»</li> <li>• Вредные сайты интернета</li> <li>• «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде</li> <li>• «Пристрастия, уносящие жизнь»</li> <li>• «Уголовная ответственность в 14 лет»</li> <li>• «Мир и терроризм»</li> </ul>	В течение года	Педагоги дополнительного образования	8-18 лет

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы  
«Основы дзюдо»**

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>На основании / в соответствии</b>	<b>Внесённые изменения (в каком разделе программы).</b>	<b>Кем внесены изменения Ф.И.О.</b>
21.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	Раздел 1	Татаринев А.В.