

02-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №15»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДДТ № 15»  
С.Н. Грачева

Приказ № 105  
от «29» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КАДАКАН»

*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Возраст учащихся:* 8-14 лет  
*Срок реализации:* 3 года (576 часов)

*Автор-составитель:*  
Миннебаев Ильяс Габдулханович,  
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2021

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</i>
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	<i>Дополнительная общеразвивающая программа «Кадакан»</i>
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	<i>Физкультурно-спортивная</i>
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках ФИО, должность, категория</b>	<i>Миннебаев И.Г., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории</i>
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	<i>3 года:</i>
5.1.	<b>Срок реализации</b>	<i>1 год обучения - 144 часа 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов</i>
5.2.	<b>Возраст учащихся</b>	<i>8-14 лет</i>
5.3.	<b>Характеристика программы:</b> - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная</i>
5.4.	<b>Цель программы</b>	<i>Формирование у учащихся знаний и умений техники дзюдо, совершенствование физических и личностных качеств учащихся через занятия спортом.</i>
5.5.	<b>Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)</b>	<i>Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении заданий.</i>
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы: учебное занятие, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, тестирование, сдача нормативов, турниры, соревнования, спортивные игры, зачеты. При дистанционном обучении используются дистанционные формы: видеозанятия, материалы сайтов по данному направлению. Методы: словесный, наглядный, практический метод формирования физической культуры личности.</i>
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга</b>	<i>Сдача нормативов, тестирование,</i>

	<b>результативности</b>	<i>практические зачеты, соревнования, онлайн-зачет, онлайн-тестирование, онлайн-соревнование.</i>
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: -эффективный уровень- 41% -оптимальный уровень- 59% Сохранность контингента-98% Участие в конкурсах, фестивалях Наличие призеров и победителей в конкурсах: - международный уровень- 3% - всероссийский уровень- 3% - республиканский уровень- 54% - муниципальный уровень- 40 %</i>
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	<i>29 августа 2023 год</i>
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	<i>Шереметьева С.П., заместитель директора по УВР МАУДО «ДДТ№15» Гилязов И.И., тренер-педагог высшей квалификационной категории МАУСШОР №12</i>

## Оглавление

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.	Информационная карта программы	2
2.	Оглавление	4
3.	Рецензия внешняя	5
4.	Сертификат	6
5.	Пояснительная записка	7
6.	Матрица программы	15
7.	Учебно – тематический план 1 год обучения.	20
8.	Учебно – тематический план 2 год обучения	21
9.	Учебно – тематический план 3 год обучения	23
10.	Содержание программы 1 год обучения	25
11.	Содержание программы 2 год обучения	30
12.	Содержание программы 3 год обучения	35
13.	Планируемые результаты освоения программы	41
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	
14.	Организационно – педагогические условия реализации программы	42
15.	Формы аттестации /контроля	42
16.	Оценочные материалы	42
17.	Уровни освоения программы	43
18.	Список литературы	50
	<b>Приложение 1</b>	
19.	Описание общей методики работы	51
20.	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы	52
	<b>Приложение 2</b>	
21.	- Календарный график 1 года обучения	
22.	- Календарный график 2 года обучения	
23.	- Календарный график 3 года обучения	



## Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу  
физкультурно- спортивной направленности по дзюдо «Кадакан»,  
педагога высшей квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества №15»  
Миннебаева И.Г.

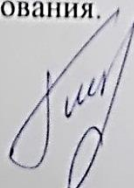
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Кадакан» ее объем, логика изложения материала, оформление соответствуют предъявленным требованиям.

Программа разработана на один год обучения, с дальнейшей разработкой на второй год обучения. Занимаясь по программе, посредством умелой тренировки, учащиеся могут значительно улучшить свое здоровье, физическое развитие. Программа содержит все необходимые структурные элементы: цель, задачи, актуальность, педагогическую целесообразность, новизну, учебно-тематические планы. Содержание, методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение. Она акцентирована не только на знакомство с основами единоборств, а в большой степени на воспитание специальных личностных качеств ребенка, занимающегося этим видом спорта. В программе используются не только традиционные физические упражнения, технико-тактическое мастерство дзюдо, но и знакомство с другими видами спорта. Программа направлена на реализацию здоровьесберегающих технологий, на овладение искусством высокоэффективной самозащиты. Программа, разработанная Миннебаевым И.Г., адаптирована для реализации в условиях временного ограничения и включает все необходимые инструменты дистанционного обучения.

С целью выявления уровня усвоения программы проводится текущий контроль по разделам программы и итоговая аттестация учащихся в форме сдачи зачётов, контрольных нормативов, спаррингов, турниров, чемпионатов.

Данная программа соответствует требованиям и может быть применена в учреждении дополнительного образования.

Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории



Гилязов И.И.

## СЕРТИФИКАТ № 398

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции», ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2023 год, выдан педагогу дополнительного образования **Миннебаеву Ильясу Габдулхановичу.**

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Кадакан» МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2024 года.

Рецензенты:

*Шереметьева С.П.*, заместитель директора по УВР МАУДО «ДДТ №15».

*Гилязов И.И.*, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №12».

Директор  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист  
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны  
2023 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо - боевой вид искусства и популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Это путь к эффективному использованию тела и духа. Техника дзюдо основана преимущественно на захватах и бросках. В дзюдо разработана система специфических упражнений, развивающих физические качества и все группы мышц тела. Занятие борьбой обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие детей в привитие здорового образа жизни; развивают морально-волевые качества, создают условия для раскрытия физических способностей детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Кадакан» по обучению элементам самозащиты на основе базовых элементов борьбы дзюдо разработана с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся и адаптирована для занятий с детьми в системе дополнительного образования.

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа «Кадакан» направлена на удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности, приобретение знаний и умений в области вида спорта-дзюдо, обогащение навыками общения и совместной деятельности в освоении программы. Уровень усвоения программы – базовый. Предполагает освоение специализированных знаний, умений и навыков по дзюдо.

*Нормативно-правовое обеспечение программы.* При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642;
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года;
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»;

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

*Актуальность программы «Кадакан» определяется социальным заказом со стороны государства на привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта,*



формирование физической культуры личности, физическое развитие подрастающего поколения, запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивной направленности, удовлетворяющих потребности и интересы учащихся. Программа направлена на реализацию задач по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме и включает необходимые инструменты электронного обучения.

Программа *педагогически целесообразна*, т.к. при ее реализации правильно организованная практическая деятельность становится важным компонентом, способствующим формированию начальных навыков спортивной деятельности, положительной самооценки у учащегося и ценностного отношения к занятиям спортом, способствующим развитию личности ребенка, способного к самореализации и самовыражению через овладение основами спорта.

В основе программы лежат принципы: научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы); сознательности и активности (формирование у учащихся потребности в устойчивом освоении ценностей физической культуры и стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию); доступности и индивидуализации (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования); наглядности (реализуется в процессе изучения двигательных действий закономерностей их построения, предусматривает формирование точной техники, тактики).

Использование различных способов обучения способствует достижению наилучших результатов, в применении дистанционных технологий и инструментария электронного образования. Использование электронных методов обучения позволяет организовать самостоятельную учебную деятельность каждого учащегося в дистанционной форме, и таким образом предоставить ему возможности для самообучения, формирования культуры учебной деятельности; создает условия, обеспечивающие возникновение собственной активности обучаемого.

*Отличительные особенности программы:*

- Постепенное и последовательное усложнение программного материала учитывается при выполнении самостоятельных заданий и отработке действий. Возможность выбирать, варьировать программный материал положительно сказывается на результате деятельности.
- Вариативность подходов к обучению: смена видов заданий, упражнений, видов деятельности, использование проблемных ситуаций.
- Формирование специальных спортивных качеств через включение в учебно-тренировочный процесс спортивных и подвижных игр для создания благоприятного эмоционального настроения, повышения мотивации учащихся.
- Обучение на основе оптимальных образцов выбранной направленности: предполагает применение видеоуроков, видеотрейнеров соревнований международного, всероссийского, республиканского, муниципального уровней.
- Освоение содержания программы на основе диагностики и комплекса стартовых возможностей каждого из учащихся в индивидуальном темпе, объеме и сложности.

*Цель программы:* Формирование у учащихся знаний и умений техники дзюдо, совершенствование физических и личностных качеств учащихся через занятия спортом.

Образовательные задачи:

- изучение основ дзюдо, специальных терминов и понятий;
- формирование базовых знаний техники дзюдо, специальных умений и навыков технического выполнения движений;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование познавательной мотивации и постоянного интереса к занятиям дзюдо;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации на платформах You Tube, WhatsApp, ВК

Развивающие задачи:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, коррекция недостатков физического здоровья, формирование общей культуры учащихся;
- развитие общих и специальных физических качеств: выносливости, ловкости, силы, гибкости, быстроты, координации, прыгучести;
- формирование умения ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально.

Воспитательные задачи:

- воспитание ценностного отношения к здоровью;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо, к здоровому образу жизни.
- формирование позитивных ценностных ориентаций (активная жизнедеятельность, дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе и своих силах) для достижения адаптации учащегося.
- укрепление психического и физического здоровья детей через занятия дзюдо.

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Кадакан» у ребёнка формируются компетенции осуществлять универсальные действия - личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Учебно-познавательная компетенция* - совокупность компетенций в сфере самостоятельной познавательной деятельности. Данная компетенция включает в себя знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности; владение навыками продуктивной деятельности. Познавательная компетентность предполагает степень сформированности специальных умений и навыков техники дзюдо и спортивной борьбы, приемов самозащиты, технического выполнения движений.

*Коммуникативная компетенция* включает в себя формирование умения учащихся устанавливать и поддерживать необходимые контакты со сверстниками, работать в группе, взаимодействовать с окружающими, выбирать способ общения с товарищами.

*Компетенция личностного самосовершенствования* включает в себя развитие необходимых личностных качеств, формирование поведения, соблюдение правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, сформированный комплекс качеств, связанный с основами безопасной жизнедеятельности личности.

*Адресат программы.* Особенности возрастной категории учащихся. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8-14 лет. Программа предназначена для детей, мотивированных к занятиям спортивной борьбой, имеющих физическое здоровье и не имеющих медицинских противопоказаний (наличие справки от врача). В период младшего школьного возраста психика развивается в интеллектуально - познавательном плане, дети любознательны, всем интересуются. При первоначальном преобладании наглядно - действенного мышления, идет быстрое формирование абстрактно - логического мышления. Развиваются ощущения, восприятие, развиваются аналитические способности. Формируются все виды памяти (словесная, двигательная, образная, зрительная, слуховая). У учащихся младшего школьного возраста формируется характер, появляется целеустремленность, настойчивость, работоспособность, чувство гордости или стыда. Самооценка детей зависит от характера оценок педагога, так как они не способны к полноценной саморегуляции, наиболее тревожны в общении с посторонними взрослыми людьми, меньше – со сверстниками.

К среднему возрасту появляются неадекватность самооценки и уровня притязаний, отсутствуют конкретные жизненные цели и устремления. Желание самосовершенствоваться возникает постоянно и быстро и также быстро угасает. В этом возрасте происходит борьба за признание подростков в социальной среде и статус в группе сверстников. Характерна несформированность и неустойчивость эмоциональной и волевой сферы, резкий перепад настроения. Дети начинают осознавать нравственные нормы. Учащиеся хотят приобрести как можно больше новых навыков. В этом возрасте решаются основные педагогические задачи: предоставить возможность попробовать свои силы в различных видах деятельности, помочь выявить собственные способности и возможности, заинтересовать, определиться с выбором для формирования мотивации к систематическим занятиям по дзюдо.

*Объем программы.* Содержание программы разработано по годам обучения: 1 год обучения -144 часа, второй и третий год обучения -216 часов. Общее количество часов - 576 часов.

*Формы организации образовательного процесса.* В процессе занятий используются различные формы организации обучения: индивидуальная, групповая, коллективная. *Виды занятий:* практические занятия, соревнования, турниры, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировки на открытых площадках, игровые формы с элементами борьбы, самостоятельная работа, спортивные состязания, соревнования, зачет, турниры, спартакиады, мастер-классы, эстафеты. Дистанционные формы: видеозанятия, мастер-классы, материалы сайтов по данному направлению.

*Срок освоения программы.* Программа разработана на 3 года обучения.

*Режим занятий.* Занятия первого года обучения проходят по 2 часа 2 раза в неделю. Занятия второго и третьего года обучения проходят по 2 часа 3 раза в неделю. Продолжительность занятий - 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

*Планируемые результаты освоения программы.*

К концу первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основные термины и понятия по дзюдо, этику дзюдо;
- историю развития дзюдо в России;
- гигиенические требования;

- комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы СРУ;
- технику и приемы дзюдо, технику самостраховки при падениях (Укеми)

Уметь:

- выполнять нормативы общей физической подготовки;
- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики, СРУ;
- выполнять стойки, передвижения, захваты, удержания, броски;
- передвигаться в стойках с сохранением равновесия, амплитуды и контролем дыхания;
- уметь пользоваться мессенджером WhatsApp, размещать фото и видео выполненных заданий;

К концу второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- историю развития дзюдо в Мире;
- назначение упражнений разминки и корригирующей гимнастики;
- новые комплексы корригирующей гимнастики, акробатические упражнения;
- гигиенические требования во время соревнований;
- способы работы с информацией на информационных сайтах;

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики, СРУ; нормативы общей физической подготовки
- выполнять стойки, передвижения, захваты, удержания, броски;
- передвигаться в стойках с сохранением равновесия, амплитуды и контролем дыхания;
- выполнять болевые приемы и контроприемы;
- выполнять аттестационные нормативы
- пользоваться ссылками на мастер-классы, и видеозанятия, выполнять работу самостоятельно дистанционно.

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

Знать:

- знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы техники по виду спорта «дзюдо»;
- требования инструкторской и судейской практики;
- способы работы с информацией на информационных сайтах.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики, СРУ, нормативы общей физической подготовки;
- выполнять стойки, передвижения, захваты, удержания, броски;
- передвигаться в стойках с сохранением равновесия, амплитуды и контролем дыхания;
- выполнять болевые приемы и контроприемы;
- владеть техникой и тактикой ведения боя в дзюдо;
- выполнять аттестационные нормативы;
- пользоваться ссылками на мастер-классы, и видеозанятия, выполнять работу самостоятельно дистанционно.

Предполагаемыми итогами освоения программ выступает формирование у учащихся метапредметных и личностных результатов:



*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного материала по программе:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование воспитания моральных, волевых и нравственных качеств, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень способностей учащихся, проявляющихся в спортивной деятельности:

- умение ставить новые задачи в учебе и спортивной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках, предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- использование средств информационных технологий для решения различных учебных задач в процессе поиска дополнительного материала.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование у учащихся основ знаний и освоение практических умений и навыков техники дзюдо, применение техник дзюдо в различных ситуациях;
- приобретение опыта в спортивно-оздоровительной деятельности: участие в показательных выступлениях, соревнованиях, чемпионатах, первенствах;
- формирование опыта самостоятельного выполнения дистанционных заданий, используя электронную почту, мессенджеры, платформы, сервисы Skype, WhatsApp, ZOOM, YouTube.

*Формы подведения итогов.* В начале года проводится диагностика на выявление имеющихся знаний и умений учащихся и их физической подготовки. Текущий контроль проводится по темам и разделам программы. С целью выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится промежуточная аттестация учащихся в конце каждого года обучения в форме опроса, открытых занятий, зачета, соревнований, турниров, сдачи контрольных нормативов. Аттестация по завершении освоения программы проводится по курсу обучения по программе в форме зачета по сдаче контрольных нормативов.

По окончании обучения по программе учащимся, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на эффективном уровне, и

имеющим достижения на международном, всероссийском и республиканском уровне выдается свидетельство. Удостоверение выдается выпускникам, освоившим программу на оптимальном уровне, успешно сдавшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в соревнованиях городского уровня.

Программой предусмотрено проведение воспитательных мероприятий, оздоровительных, игровых программ, праздников.

Связь с родителями поддерживается в течение всего года. Для родителей организуются родительские собрания, на которых они знакомятся с образовательной программой, проводятся индивидуальные беседы, консультации, открытые занятия. Родители приглашаются на контрольные занятия и аттестации, соревнования по дзюдо.

*Осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий.*

При проектировании и реализации дополнительной общеразвивающей программы, подготовке к занятиям с учащимися, педагогом используются дистанционные образовательные технологии.

- В программе запланировано проведение видеомастер-классов, видеоконференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся в WhatsApp.

- Разработаны дистанционные задания по содержанию программы <https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Кадакан,%20педагог%20Миннебаев%20И.Г.pdf>

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся с использованием сервисов Google и YouTube.

- Обмен учебными материалами, организация коммуникации с учащимися и родителями В-контакте, WhatsApp.

Используются электронные образовательные и информационные ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru/> - **Физкультура**

Сайт создан для специалистов физической культуры и спорта. Подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для развития физических качеств. Основной раздел сайта «Спортивный справочник» включает в себя материалы по самым разным видам спорта

### Матрица дополнительной общеразвивающей программы

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
<b>СТАРТОВЫЙ</b>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Усвоение правил техники безопасности.</li> <li>-Изучение основных терминов и понятий дзюдо; истории дзюдо.</li> <li>-Обучение падениям, захватам, удержаниям, броскам, приемам, борьба в партере.</li> <li>-Умение выполнять задания самостоятельно дистанционно, следовать при выполнении заданий инструкциям педагога.</li> <li>- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир, сдача норм ОФП, СФП), тестовое задание, тест, зачет, рефлексия деятельности</p>	<p>Словесные: объяснение, опрос, беседа, указания, поощрение.</p> <p>-Наглядные: показ движений, способов и приемов, техники.</p> <p>-Практические: выполнение упражнений, движений, приемов.</p> <p>Специальные методы физического воспитания.</p> <p>Методы закрепления материала.</p> <p><b>Технологии:</b> технология здоровьесбережения, технология дифференцированного обучения, игровая технология.</p>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Знание правил техники безопасности.</li> <li>-Знание базовых терминов и понятий.</li> <li>-Умение технически правильно выполнять падения, повороты, захваты, удержания, технику бросков, приемы.</li> <li>-Владение полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности.</li> <li>-Умение пользоваться мессенджером: WatsApp, размещать фото видео выполненных заданий</li> </ul>	<p>Дифференциация работы по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, Дифференциация работы по характеру помощи учащимся со стороны педагога.</p> <p>Вспомогательные задания: наводящие вопросы; инструкции, наглядные опоры, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указания по выполнению задания; начало или частичное выполнение задания.</p>
	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формирование умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;</li> </ul>	<p>Тестирование, Педагогическое наблюдение, анкетирование,</p>	<p>Методы Оценивания.</p>	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</li> <li>-Умение осуществлять</li> </ul>	

<p>-Формирование умения осуществлять контроль своей деятельности при выполнении базовых основных атакующих и защитных движений;</p> <p>-Формирование умения организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально, в парах и в группе.</p>	<p>педагогический анализ</p>		<p>контроль своей деятельности.</p> <p>-Умение организовывать совместную деятельность</p> <p>-Владение самооценкой.</p>	
<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <p>- Воспитание любви и уважения к Родине.</p> <p>-Развитие навыков сотрудничества.</p> <p>-Формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.</p> <p>-Формирование нравственных качеств личности.</p> <p>-Формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>-Формирование устойчивого познавательного интереса</p>			<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <p>-Знание основных моральных и нравственных норм.</p> <p>-Культура поведения.</p> <p>-Способность к оценке своих поступков и действий других учащихся.</p> <p>-Соблюдение моральных норм поведения.</p> <p>-Стойкий интерес по выбранному виду деятельности.</p>	



	к предмету дзюдо				
<b>БАЗОВЫЙ</b>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Закрепление основных терминов и понятий дзюдо; правильность использования специальной терминологии.</li> <li>-Совершенствование техники выполнения падений захватов, удержаний, бросков приемов борьба в партере.</li> <li>-Совершенствование умения применять полученные знания в проблемных и специально созданных ситуациях.</li> <li>-Выполнение нормативов на пояса: желтый, оранжевый</li> <li>-Формирование умение пользоваться мессенджером: WatsApp Skype, ZOOM ссылками на мастер-классы, и видеозаятия в YouTube, размещать выполненные видео задания; выполнять задание самостоятельно дистанционно.</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия деятельности.</p>	<p>Словесные: объяснение, опрос, беседа, указания, поощрение.</p> <p>-Наглядные: показ движений, способов и приемов, техники.</p> <p>-Практические: выполнение упражнений, движений, приемов.</p> <p>Специальные методы физического воспитания.</p> <p>Методы закрепления материала.</p> <p><b>Технологии:</b> технология здоровьесбережения, технология дифференцированного обучения, игровая технология.</p>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Знание правил техники безопасности.</li> <li>-Правильность использования специальной терминологии.</li> <li>-Умение технически правильно выполнять приемы борьбы.</li> <li>- Умение применять полученные знания в специально созданных ситуациях.</li> <li>-Навык самостоятельного поиска информации в YouTube</li> </ul>	<p>Дифференциация учебных заданий по уровню творчества.</p> <p>Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания.</p> <p>Дифференциация учебных заданий по уровню трудности.</p> <p>Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объёма изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания</p>

	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умения самостоятельно организовывать процесс работы и учебы.</li> <li>-Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.</li> <li>-Формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей.</li> <li>-Формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</li> <li>-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</li> <li>-Формирование умения эффективно</li> </ul>	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ.</p> <p>Проблемные ситуации, портфолио учащегося; педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Технология оценивания</p>	<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Умение самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга.</li> <li>-Умение организации и планирования работы, определение способов действий.</li> <li>-Навыки контроля, самоконтроля и самооценки.</li> <li>-Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.</li> <li>-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</li> </ul> <p>Организованность. Общительность. Самостоятельность. Инициативность.</p>	
--	---	--	------------------------------	---	--

	<p>распределять и использовать время.</p>				
	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ: -Воспитание российской патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. -Формирование способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. - Развитие морального сознания на основе личностного выбора. -Формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. -Формирование коммуникативной компетентности. - -Формирование системы ценностных отношений к себе и другим участникам образовательного процесса.</p>			<p>ЛИЧНОСТНЫЕ: - Способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей. -Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения моральной нормы. -Сформированность внутренней Позитивной. - Самоуважение, умение видеть свои достоинства и недостатки, верить в успех. Развитая эмпатия.</p>	

### Учебный (тематический) план 1 года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся.	2	1	1	зачет	Опрос, выполнение упражнений ОРУ	
1.	Теоретический аспект дзюдо. История дзюдо. Этикет в дзюдо.	10	10	-		Опрос, работа по карточкам. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	<a href="http://dictionary.judo-vidnoe.ru">Словарь дзюдоиста (judo-vidnoe.ru)</a>
2.	Общая физическая подготовка. Элементы акробатики. Упражнения на развитие общей выносливости, быстроты, координации, гибкости.	18	6	12	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие. Зачет	Сдача нормативов ОФП. Рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a> Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
3.	Специальная физическая подготовка.	19	7	12	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие. Зачет.	Зачет. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
4.	Спортивная борьба Дзюдо. Терминология дзюдо. Приемы самозащиты. Стойки. Передвижения.	44	14	30	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие. Зачет	Зачет. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
5.	Технико-тактическая подготовка. Захваты. Падения. Техника бросков.	36	8	28	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие. Зачет	Тест, зачет. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
6.	Подвижные игры	9	1	8	Практическое занятие.	Работа по карточкам	Рассылка видеоматериалов



							на эл. почту, WhatsApp
7.	Подготовка к соревнованиям	6	-	6	Учебно-тренировочное занятие.	Соревнование	
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1	зачет	Тест. Сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП, сдача нормативов на пояс-желтый пояс V КЮ. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
	Итоговое занятие.	2	1	1	Подведение итогов. Награждение		
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>			

### Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теорет.	Практ.			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся.	2	1	1	зачет	Опрос, сдача нормативов	
1.	Теоретический аспект дзюдо. Соревнования по дзюдо.	10	10	-	Учебное занятие. Зачет	Опрос, работа по карточкам. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	<a href="http://slovar-dzudoista.judo-vidnoe.ru">Словарь дзюдоиста (judo-vidnoe.ru)</a>
2.	Общая физическая подготовка. Висы упоры. Упражнения на развитие	28	8	20	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие.	Сдача нормативов ОФП Рассылка заданий в группу	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a> Рассылка видеоматериалов

	общей выносливости, быстроты, координации, гибкости.				Зачет	WhatsApp	на эл. почту, WhatsApp
3.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальной силы, выносливости, ловкости и быстроты.	28	8	20	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие. Зачет	Зачет Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
4.	Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты.	64	20	44	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие. Зачет	Зачет Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
5.	Технико-тактическая подготовка. Зацеп. Техника подсечки. Техника удержания (сбоку, сверху, обратное, удержание с фиксацией плеча). Техника сковывающих действий.	56	20	36	Практическое занятие. Учебно-тренировочное занятие. Зачет	Тест, зачет. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
6.	Игры с элементами единоборств	8	1	7	Практическое занятие.	Работа по карточкам	Рассылка видеоматериалов WhatsApp
7.	Подготовка к соревнованиям Правила дзюдо. Судейство.	16	10	6	Учебно-тренировочное занятие.	Соревнование	
8	Промежуточная аттестация.	2	1	1	зачет	Сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП, сдача нормативов	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp

						на пояс – IY Ю Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	
	Итоговое занятие.	2	1	1	Подведе ние итогов Награжден ие		
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>80</b>	<b>136</b>			

### Учебный (тематический) план 3 года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы организа ции и занятий	Формы аттестации/ко нтроля	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теоре т.	Практ			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся.	2	1	1	зачет	Опрос, сдача нормативов	
1.	Теоретический аспект дзюдо. Аттестационн ые требования.	6	6	-	Учебное занятие. Зачет	Опрос, работа по карточкам. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	<a href="http://slovarj-dzudoista.judo-vidnoe.ru/">Словарь дзюдоиста (judo- vidnoe.ru )</a>
2.	Общая физическая подготовка. Совершенство вание общих физических качеств: выносливости, быстроты, координации, гибкости.	28	8	20	Практическ ое занятие. Учебно- тренировоч ное занятие. Зачет	Сдача нормативов ОФП Рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtub e.com/watch?v=Hd envL5Ge5w</a> Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенство вание специальных физических качеств: специальной	32	6	26	Практическ ое занятие. Учебно- тренировоч ное занятие. Зачет	Зачет Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp

	силы, выносливости, ловкости и быстроты.						
4.	Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты.	60	12	48	Практическ ое занятие. Учебно- тренировоч ное занятие. Зачет	Зачет Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видео- материалов на эл. почту, WhatApp
5.	Технико - тактическая подготовка. Совершенство вание техники бросков, техники сковывающих действий, техники удержания: поперек с захватом руки, рычаг локтя, узел.	60	10	50	Практическ ое занятие. Учебно- тренировоч ное занятие. Зачет	Тест, зачет. Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видео- материалов на эл. почту, WhatsFpp
6.	Игры с элементами единоборств	8	1	7	Практическ ое занятие.	Работа по карточкам	Рассылка видеоматериалов WhatsApp
7.	Подготовка к соревнованиям Судейство.	16	6	10	Учебно- тренировоч ное занятие.	Соревнование	
8	Аттестация по завершении освоения программы	2	1	1	зачет	Тест. Сдача контрольных нормативов Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Рассылка видеоматериалов на эл. почту, WhatsApp
	Итоговое занятие.	2	1	1	Подведени е итогов Награжден ие		
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>			

## Содержание программы первого года обучения

### **Вводное занятие. 2 часа**

Знакомство с программой по изучению дзюдо. Анкетирование учащихся. Диагностика учащихся (проверка физических данных.) Требования к учащимся по подготовке к занятиям, требования к одежде, обуви. Техника безопасности. Вводный инструктаж.

### **Раздел I. Теоретический аспект дзюдо.**

#### **Тема 1.1. Изучение истории дзюдо.**

*Теоретическая часть.* Определение понятия «дзюдо». Ознакомление с историей дзюдо. Этика дзюдо. Правила дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и месту занятий.

*Практическая часть.* Изучение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение основных видов движений.

#### **Тема 1.2. Опорно-двигательный аппарат.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с опорно-двигательным аппаратом. Изучение строения скелета.

#### **Тема 1.3. Понятие о мышцах, их развитии и функциях.**

*Теоретическая часть:* Мышцы, их развитие и основные функции мышц в организме человека. Ознакомление с процессом роста и изменения скелета человека.

#### **Тема 1.4. Правильное питание.**

*Теоретическая часть:* Изучение пищеварительной системы. Питьевой режим. Изучение системы правильного питания. Витамины и продукты их содержащие.

### **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

#### **Тема 2.1. Развитие силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с понятием «силовые способности». Скоростно-силовые способности человека и методика их развития. Виды силовых способностей. Развитие силовых способностей.

*Практическая часть.* Разучивание и выполнение упражнений для развития силы: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре, сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками на висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади, стоя на параллельных брусьях. Видеоматериал (<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>)

#### **Тема 2.2. Развитие координационных способностей.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с понятиями «координация», «координационные способности», «координация движений». Развитие координационных способностей.

*Практическая часть.* Разучивание и выполнение упражнений на развитие координационных способностей.

#### **Тема 2.3. Развитие выносливости.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с понятием «выносливость». Общая выносливость. Волевая подготовка. Развитие выносливости.

*Практическая часть* Разучивание и выполнение упражнений на развитие общей выносливости. Кросс 800-1000м.

## **Тема 2.4. Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений основных групп мышц.**

*Теория:* Физиологические особенности развития базовых физических качеств. [Физиологические особенности развития базовых физических качеств - Основы дзюдо \(studwood.ru\)](http://studwood.ru)

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития ловкости: челночный бег 3x10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот; подъем разгибом.

### **Раздел III. Специальная физическая подготовка.**

#### **Тема 3.1. Методика развития силы**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с правилами использованием тренажеров и атрибутов для развития силы.

*Практическая часть.* Упражнения для развития силы: выполнение бросков на более тяжелых партнерах; удержания на более тяжелых партнерах; болевые приемы на более тяжелых партнерах.

#### **Тема 3.2. Упражнения на избавление от координационной и скоростной напряженности мышц.**

*Теоретическая часть.* Изучение комплекса круговой тренировки на развитие силовых качеств.

Видеоматериал [Комплекс круговой тренировки \(фронтально\) на развитие силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет \(studfile.net\)](http://studfile.net)

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития быстроты: проведение поединка с быстрыми партнерами. Выполнение бросков на скорость за 5сек, за 10 сек.

#### **Тема 3.3. Развитие специальной выносливости.**

*Теоретическая часть.* Специальная выносливость. Влияние тренировочных нагрузок на развитие системы кровообращения, дыхания и других ресурсов организма. Развитие силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, скоростной, прыжковой, игровой выносливости.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития выносливости: проведение поединка с противниками способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 мин).

#### **Тема 3.4. Направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с понятием «гибкость». Гибкость – как индивидуальное и специфическое качество. Методика развития гибкости.

*Практическая часть.* Изучение упражнений на развитие гибкости: вставание на мост из стойки; переворачивание на мост с помощью партнера; упражнения для формирования осанки; упражнения на гимнастической стенке.

#### **Тема 3.5. Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений основных групп мышц.**

*Теоретическая часть.* Применение упражнений для развития основных групп мышц.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития ловкости: выполнение изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка; выполнение бросков, используя движения соперника; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки и передней подсечки.

## **Раздел IV. Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты**

### **Тема 4.1. Техника выполнения стоек.**

*Теоретическая часть.* Знакомство со специальной терминологией: рэй - приветствие (поклон), Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя, дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях, стойка- шисей. Техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai). Виды стоек (шинсей): правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая правая, полуправая, согнутая, прогнутая и их назначение. Положения дзюдоиста по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку); по отношению к противнику – лицом к лицу; лицом к затылку; спиной к груди; боком к груди; сверху; снизу. Применение стоек в различных ситуациях. Изучение техники выполнения стоек.

*Практическая часть.* Закрепление техники выполнения стоек (шисей): правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая правая, полуправая, согнутая, прогнутая.

### **Тема 4.2. Техника выполнения передвижений.**

*Теоретическая часть.* Знакомство со специальной терминологией: передвижения – шинтай, аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами, цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали. Техника выполнения передвижений. Применение передвижений во время поединков. Изучение техники выполнения передвижений.

*Практическая часть.* Закрепление техники выполнения передвижений (синтай) – обычными шагами, подшагиванием, дистанция (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, плотную).

### **Тема 4.3. Техника выполнения поворотов.**

*Теоретическая часть.* Знакомство со специальной терминологией: повороты – таи-сабаки. Виды поворотов: на 90°, 180°; с подшагиванием в различных стойках, упоры, уклоны: тай - сабаки (tai – sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Техника выполнения поворотов. Применение поворотов во время поединков. Изучение техники выполнения поворотов.

*Практическая часть.* Закрепление техники выполнения поворотов (таи-сабаки) – на 90°, 180°; с подшагиванием в различных стойках, упоры, уклоны.

### **Тема 4.4. Техника выполнения захватов.**

*Теоретическая часть:* Знакомство со специальной терминологией: захваты- куми-ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Захваты в дзюдо – это первый контакт с противником. Техника выполнения захватов. Виды захватов: за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечо, шею). Применение захватов во время поединков. Изучение техники выполнения захватов.

*Практическая часть.* Закрепление техники выполнения захватов (куми-ката): за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечо, шею).

### **Тема 4.5. Техника выполнения падений.**

*Теоретическая часть.* Знакомство со специальной терминологией: падения - укеми. Виды падений: на бок; на спину; на живот; падения через палку после кувырка со стула, держась





перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника. Освоения комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умений вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

## **Раздел V. Техника - тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. Техника выполнения приемов в дзюдо. Бросок.**

*Теоретическая часть.* Техническая подготовка, как одна из основных частей тренировки. Техническая подготовка - специфическая составная часть тренировки. Техника выполнения приема – бросок (*nage waza*). Виды броска. Изучение техники выполнения приемов: броски в стойке: отхват о сото гари (*o soto gari*); бросок через бедро с подбивом; зацеп изнутри; бросок через спину, бросок скручиванием вокруг бедра уки гоши (*uki goshi*), боковая подсечка под выставленную ногу, боковая подсечка под выставленную ногу дэ аши бараи (*de ashi braai*), подсечка в колено под отставленную ногу хидза гурума (*hiza guruma*).

*Практическая часть.* Изучение и выполнение бросков: броски в стойке: отхват о сото гари (*o soto gari*); бросок через бедро с подбивом; зацеп изнутри; бросок через спину. бросок скручиванием вокруг бедра уки гоши (*uki goshi*) боковая подсечка под выставленную ногу, боковая подсечка под выставленную ногу дэ аши бараи (*de ashi braai*), подсечка в колено под отставленную ногу хидза гурума (*hiza guruma*)

Обучающий видео материал: <http://www.eju.net/judo-video>

Обучающий видео материал: <http://www.eju.net/judo-video>

Обучающий видео материал: <http://www.eju.net/judo-video>

### **Тема 5.2. Техника выполнения приемов в дзюдо. Приемы борьбы лежа.**

*Теоретическая часть.* Техника сковывающих действий (*katame waza*). Виды приемов борьбы лежа: удержания верхом; перевороты ногами (ножницы); удержания из-под плеча; переворот ногами; прорыв на удержание со стороны ног; рычаг локтя; переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча. Изучение техники выполнения приемов борьбы лежа.

*Практическая часть.* Выполнение и закрепление приемов борьбы лежа: удержания верхом; перевороты ногами (ножницы); удержания из-под плеча; переворот ногами; прорыв на удержание со стороны ног; рычаг локтя; переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча, удержание сбоку хон кэса гатамэ (*hon kesa gatame*), удержание поперёк ёко шихо гатамэ (*kuzure kesa gatame*), удержание со стороны головы kami шихо гатамэ (*kami shiho gatame*), удержание сбоку с захватом из-под руки куцурэ кэса гатамэ (*kuzure kesa gatame*).

### **Тема 5.3. Тактика ведения поединка и применение приемов.**

*Теоретическая часть.* Тактика ведения поединка. Изучение тактических действий по ведению боя. Использование приемов: сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых; постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).

*Практическая часть.* Проведение поединков с различными партнерами; проведение поединка по формуле: 2 мин. в стойке, 2 мин. в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых, добиться их успешного выполнения.

Тактические действия: использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых; постановка цели поединка (победить,

не дать победить противнику).

#### **Тема 5.4. Самостоятельная учебно-тренировочная работа.**

*Практическая часть.* Учебно-тренировочные занятия. Самостоятельная работа. Выполнение упражнений: на укрепление мышц пресса; на развитие быстроты (подвороты, подхваты у стенки, имитация приемов); на развитие силы (подтягивания, отжимания, приседания, эспандер); на укрепление мышц шеи; на развитие вестибулярного аппарата (стойка на руках, на голове)

Видеоматериал <https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PflQ>

#### **Раздел VI. Подвижные игры**

*Теоретическая часть.* Влияние игр на развитие общих и специальных физических качеств: сил, выносливости координации движения, ловкости, внимания, скорости и правильного дыхания. Изучение правил игр: Футбол, регби на коленях и в стойке, баскетбол, волейболы, выбивалы с мячом, хоккей с мячом, «Капуста» (на развитие силы рук), эстафеты.

*Практическая часть.* Проведение подвижных игр.

#### **Раздел VI. Подготовка к соревнованиям.**

##### **Тема 8.1. Основы техники безопасности.**

*Теоретическая часть.* Основы техники безопасности. Запрещенные и разрешенные приемы в поединке.

##### **Тема 8.2. Психологическая подготовка к соревнованиям.**

*Теоретическая часть.* Психологическая подготовка к соревнованиям. Формирование приемов положительного эмоционального фона при подготовке к соревнованиям. Психологическая настройка. Интеллектуальная настройка на поединок. Нормализация психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив.

*Практическая часть:* Организация поединков. Участие в соревнованиях.

##### **Тема 9.3. Моральная подготовка учащегося к соревнованиям.**

*Теоретическая часть.* Моральная подготовка учащегося к соревнованиям. Организация правильного воздействия на психическое состояние, мотивацию.

#### **Промежуточная аттестация.**

Сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП, сдача нормативов на пояс V КЮ.

**Итоговое занятие.** Анализ результатов достижений учащихся по образовательной программе, награждение. Проведение инструктажа ТБ.

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **Вводное занятие. 2 часа**

Знакомство с программой второго года обучения. Анкетирование учащихся. Диагностика учащихся. Техника безопасности. Вводный инструктаж.

#### **Раздел I. Теоретический аспект дзюдо.**

##### **Тема 1.1. Теоретический аспект дзюдо.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с историей развития дзюдо как вида спорта в РТ и РФ.

*Практическая часть.* Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение основных видов движений.

## **Тема 1.2. Строение тела. Опорно-двигательный аппарат.**

*Теоретическая часть.* Закрепление знаний о опорно-двигательном аппарате. Строение скелета. Процессы роста и изменения скелета человека.

## **Тема 1.3. Понятие о мышцах, их развитии и функциях.**

*Теоретическая часть:* Ознакомление с функциями мышц в организме человека. Работа по формированию мышц.

## **Тема 1.4. Правильное питание.**

*Теоретическая часть:* Изучение пищеварительной системы. Питьевой режим. Изучение системы правильного питания. Витамины и продукты их содержащие.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 2.1. Развитие силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Скоростно-силовые способности человека. Виды силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей.

*Практическая часть.* Разучивание и выполнение упражнений для развития силы: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре, сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками на висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади, стоя на параллельных брусьях. Видеоматериал <https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

### **Тема 2.2. Развитие координационных способностей.**

*Теоретическая часть.* Координационные способности. Методы развития координационных способностей.

*Практическая часть.* Разучивание и выполнение упражнений на развитие координационных способностей.

### **Тема 2.3. Развитие выносливости.**

*Теоретическая часть.* Общая и специальная выносливость. Методика развития общей выносливости. Волевая подготовка. Развитие выносливости. Проявление выносливости.

*Практическая часть* Разучивание и выполнение упражнений на развитие общей выносливости. Кросс 800-1000м.

### **Тема 2.4. Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений основных групп мышц.**

*Теория:* Физиологические особенности развития базовых физических качеств. [Физиологические особенности развития базовых физических качеств - Основы дзюдо \(studwood.ru\)](http://studwood.ru)

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития ловкости: челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот; подъем разгибом.

## **Раздел III. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 3.1. Методика развития специальной силы.**

*Теоретическая часть.* Методика использованием тренажеров для развития силы.

*Практическая часть.* Упражнения для развития силы: выполнение бросков на более тяжелых партнерах; удержания на более тяжелых партнерах; болевые приемы на более тяжелых партнерах.

### **Тема 3.2. Упражнения на избавление от координационной и скоростной напряженности мышц.**

*Теоретическая часть.* Изучение комплекса круговой тренировки на развитие силовых качеств.

Видеоматериал [Комплекс круговой тренировки \(фронтально\) на развитие силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет \(studfile.net\)](#)

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития быстроты: проведение поединка с быстрыми партнерами. Выполнение бросков на скорость за 5сек, за 10 сек.

### **Тема 3.3. Развитие специальной выносливости.**

*Теоретическая часть.* Специальная выносливость. Классификация упражнений по объему работающих мышечных групп. Обобщенная характеристика и критерии оценки возможностей. Тесты и критерии оценки работоспособности. Влияние тренировочных нагрузок на развитие системы кровообращения, дыхания и других ресурсов организма. Развитие силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, ловкости, гибкости.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития выносливости: проведение поединка с противниками способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 мин).

### **Тема 3.4. Направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с понятием «гибкость». Гибкость – как индивидуальное и специфическое качество. Методы развития гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.

*Практическая часть.* Изучение упражнений на развитие гибкости: вставание на мост из стойки; переворачивание на мост с помощью партнера; упражнения для формирования осанки; упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития гибкости: проведение поединка с партнером, обладающим повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой.

### **Тема 3.5. Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений основных групп мышц.**

*Теоретическая часть.* Техника выполнения упражнений для развития основных групп мышц.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития ловкости: выполнение изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка; выполнение бросков, используя движения соперника; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки и передней подсечки.

## **Раздел IV. Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты**

### **Тема 4.1. Техника выполнения стоек.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения видов стоек (шинсей): правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая правая, полуправая, согнутая, прогнутая и их назначение. Положения дзюдоиста по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку); по отношению к противнику – лицом к лицу; лицом к затылку; спиной к груди; боком к груди; сверху; снизу. Применение стоек в различных ситуациях.



*Практическая часть.* Отработка техники выполнения стоек (шинсей): правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая правая, полуправая, согнутая прогнутая в различных ситуациях.

#### **Тема 4.2. Техника выполнения передвижений.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения передвижений. Применение передвижений во время поединков.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения передвижений (шинтай): обычными шагами, подшагиванием, дистанция (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

#### **Тема 4.3. Техника выполнения поворотов.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения видов поворотов: на 90°, 180°; с подшагиванием в различных стойках, упоры, уклоны. Применение поворотов во время поединков.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения поворотов (таи-сабаки) – на 90°, 180°; с подшагиванием в различных стойках, упоры, уклоны.

#### **Тема 4.4. Техника выполнения захватов.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения захватов: за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечо, шею). Применение захватов во время поединков.

*Практическая часть.* Совершенствование техники выполнения захватов (куми-като): за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечо, шею).

#### **Тема 4.5. Техника выполнения падений.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения падений: на бок; на спину; на живот; падения через палку после кувырка со стула, держась за руку партнера. Применение падений во время поединков.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения падений- укеми: на бок; на спину; на живот; падения через палку после кувырка со стула, держась за руку партнера.

#### **Тема 4.6. Техника самостраховки.**

*Теоретическая часть.* Техника выполнения страховки и самостраховки. Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением.

*Практическая часть.* Отработка техники страховки и самостраховки партнера при выведении из равновесия с последующим его падением.

Видеоматериал [ТЕХНИКА САМОСТРАХОВКИ ДЗЮДОИСТА. Борьба дзюдо \[Первые уроки\] \(wikireading.ru\)](http://wikireading.ru/ru/tekhnika-samostraxovki-dzyudoista-borba-dzyudo)

#### **Тема 4.7. Совершенствование базовой техники. Передвижение.**

*Теоретическая часть.* Применение передвижений во время поединков.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения передвижений. Сближение с партнером – подшагивания; подтягивания к партнеру; подтягивание партнера; отдаление от партнера – отшагивание; отталкивание от партнера; отталкивания партнера.

#### **Тема 4.8. Совершенствование базовой техники. Нарушение равновесия.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование действий, направленных на нарушение равновесия противника: тяга двумя руками, тяга левой, тяга правой; толчок левой, толчок правой. Действия, направленные на нарушение равновесия назад: толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием.

Видеоматериал [ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Теория и методика детско-юношеского дзюдо \(wikireading.ru\)](http://wikireading.ru/ru/tekhnicheskaya-podgotovka-teoriya-i-metodika-detsko-yunosheskogo-dzyudo)

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения действий, направленных на нарушение равновесия противника: тяга двумя руками, тяга левой, тяга правой; толчок левой, толчок правой. Действия, направленные на нарушение равновесия назад: толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием.

#### **Тема 4.9. Тактика и техника ведения поединка с односторонним сопротивлением.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование тактики ведения поединка с односторонним сопротивлением.

*Практическая часть.* Проведение поединка с односторонним сопротивлением (Учи-коми. Рандори).

#### **Тема 4.10. Тактика и техника ведения поединка с односторонним сопротивлением.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование тактики ведения противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения бросков, удержаний, болевых посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника. Отработка комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

### **Раздел V. Техника - тактическая подготовка**

#### **Тема 5.1. Техника выполнения приемов в дзюдо. Бросок.**

*Теоретическая часть.* Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения бросков: броски в стойке: отхват; бросок через бедро с подбивом; зацеп изнутри; бросок через спину, передняя подножка - таи отоши (tai otoshi), зацеп изнутри голенью - о учи гари (o uchi gari), бросок через бедро подбивом - о гоши o goshi.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения бросков: броски в стойке: отхват; бросок через бедро с подбивом; зацеп изнутри; бросок через спину, передняя подножка - таи отоши (tai otoshi), зацеп изнутри голенью - о учи гари (o uchi gari), бросок через бедро подбивом - о гоши o goshi.

#### **Тема 5.2. Техника выполнения приемов в дзюдо. Приемы борьбы лежа.**

*Теоретическая часть.* Техника сковывающих действий (katame waza). Совершенствование техники выполнения приемов борьбы лежа: удержания верхом; перевороты ногами (ножницы); удержания из-под плеча; переворот ногами; прорыв на удержание со стороны ног; рычаг локтя; переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча, Техника сковывающих действий (katame waza): удержание сбоку с захватом своей ноги - макура кэса гатамэ (makura kesa gatame), обратное удержание сбоку - уширо кэса гатамэ (ushiro kesa gatame.)

*Практическая часть.* Отработка приемов борьбы лежа: удержания верхом; перевороты ногами (ножницы); удержания из-под плеча; переворот ногами; прорыв на удержание со стороны ног; рычаг локтя; переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча., Техника сковывающих действий (katame waza): удержание сбоку с захватом своей ноги - макура кэса гатамэ (makura kesa gatame), обратное удержание сбоку - уширо кэса гатамэ (ushiro kesa gatame).

#### **Тема 5.3. Тактика ведения поединка и применение приемов.**

*Теоретическая часть.* Тактические действия по ведению боя. Использование приемов: сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых; постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).



*Практическая часть.* Проведение поединков с различными партнерами; проведение поединка по формуле: 2 мин. в стойке, 2 мин. в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых, добиться их успешного выполнения.

#### **Тема 5.4. Самостоятельная учебно-тренировочная работа.**

*Практическая часть.* Учебно-тренировочные занятия. Самостоятельная работа. Выполнение упражнений: на укрепление мышц пресса; на развитие быстроты (подвороты, подхваты у стенки, имитация приемов); на развитие силы (подтягивания, отжимания, приседания, эспандер); на укрепление мышц шеи; на развитие вестибулярного аппарата (стойка на руках, на голове).

Видеоматериал <https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PflQ>

#### **Раздел VI. Игры с элементами борьбы.**

*Теоретическая часть.* Влияние игр на развитие общих и специальных физических качеств: сил, выносливости координации движения, ловкости, внимания, скорости и правильного дыхания. Изучение правил игр: футбол, регби на коленях и в стойке, баскетбол, волейболы, выбивалы с мячом, хоккей с мячом, «Капуста» (на развитие силы рук), эстафеты.

*Практическая часть.* Проведение игр с элементами борьбы

#### **Раздел VI. Подготовка к соревнованиям.**

##### **Тема 8.1. Основы техники безопасности.**

*Теоретическая часть.* Основы техники безопасности. Запрещенные и разрешенные приемы в поединке.

##### **Тема 8.2. Психологическая подготовка к соревнованиям.**

*Теоретическая часть.* Психологическая подготовка к соревнованиям. Формирование приемов положительного эмоционального фона при подготовке к соревнованиям. Психологическая настройка. Интеллектуальная настройка. Волевая настройка. Средства повышения или снижения эмоционального напряжения. Снятие эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив.

*Практическая часть:* Организация поединков с партнерами.

##### **Тема 8.4. Судейство. Проведения соревнований по дзюдо.**

*Теоретическая часть.* Судейство. Возрастные ограничения, система соревнований. Правила дзюдо. Площадка для поединков. Экипировочное снаряжение.

[Дзюдо: официальные правила соревнований кратко \(alvin-almazov.ru\)](http://alvin-almazov.ru)

#### **Промежуточная аттестация.**

Сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП, сдача нормативов на пояс – IY Ю

**Итоговое занятие.** Анализ результатов достижений учащихся по образовательной программе, награждение. Проведение инструктажа ТБ.

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **Вводное занятие. 2 часа**

Знакомство с содержанием программы третьего года обучения. Диагностика учащихся. Техника безопасности. Вводный инструктаж.

#### **Раздел I. Теоретический аспект дзюдо.**

##### **Тема 1.1. Теоретический аспект дзюдо.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с историей развития дзюдо как вида спорта в мире

*Практическая часть.* Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение основных видов движений.

### **Тема 1.2. Опорно-двигательный аппарат.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование знаний о опорно-двигательном аппарате. Строение скелета. Процессы роста и изменения скелета человека.

### **Тема 1.3. Развитие мышц.**

*Теоретическая часть:* Развитие мышц в организме человека. Работа по развитию мышц.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 2.1. Совершенствование силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Скоростно-силовые способности человека. Методы развития силовых способностей.

*Практическая часть.* Совершенствование выполнения упражнений для развития силы: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре, сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками на висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади, стоя на параллельных брусьях. Видеоматериал <https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

### **Тема 2.2. Совершенствование координационных способностей.**

*Теоретическая часть.* Координационные способности. Методы совершенствования координационных способностей.

*Практическая часть.* Совершенствование выполнения упражнений на развитие координационных способностей.

### **Тема 2.3. Развитие выносливости.**

*Теоретическая часть.* Специальная выносливость. Методика развития специальной выносливости.

*Практическая часть.* Совершенствование выполнения упражнений на развитие специальной выносливости.

### **Тема 2.4. Специфические технические движения основных групп мышц.**

*Теория:* Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений основных групп мышц.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития ловкости: челночный бег кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот; подъем разгибом.

## **Раздел III. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 3.1. Методика развития специальной силы.**

*Теоретическая часть.* Методика использованием тренажеров для развития силы.

*Практическая часть.* Совершенствование выполнения упражнений для развития специальной силы. Проведение поединков для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время.

### **Тема 3.2. Упражнения на избавление от координационной и скоростной напряженности мышц.**

*Теоретическая часть.* Комплекс круговой тренировки на развитие силовых качеств.

Видеоматериал [Комплекс круговой тренировки \(фронтально\) на развитие силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет \(studfile.net\)](#)

*Практическая часть.* Совершенствование выполнения упражнений для развития быстроты: проведение поединка с быстрыми партнерами. Выполнение бросков на скорость. Проведение поединка для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами.

### **Тема 3.3. Развитие специальной выносливости.**

*Теоретическая часть.* Тесты и критерии оценки работоспособности. Развитие силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, ловкости, гибкости.

*Практическая часть.* Совершенствование выполнения упражнений для развития специальной выносливости: проведение поединка с противниками способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время. Поединки для развития выносливости: в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения.

### **Тема 3.4. Соревновательная техника.**

*Теоретическая часть.* Тактика участия в соревнованиях.

*Практическая часть.* Планирование соревновательного дня. Совершенствование выполнения упражнений на развитие специальной гибкости. Упражнения для развития гибкости: проведение поединка с партнером, обладающим повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой.

### **Тема 3.5. Специфические технические движения на основные группы мышц.**

*Теоретическая часть.* Техника выполнения специфических технических движений на основные группы мышц.

*Практическая часть.* Совершенствование выполнения упражнений для развития ловкости: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка; выполнение бросков, используя движения соперника; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки и передней подсечки.

## **Раздел IV. Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты**

### **Тема 4.1. Техника выполнения стоек.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения видов стоек. Применение стоек в различных ситуациях.

*Практическая часть.* Совершенствование техники выполнения стоек.

### **Тема 4.2. Техника выполнения передвижений.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения передвижений. Применение передвижений во время поединков.

*Практическая часть.* Совершенствование техники выполнения передвижений (шинтай): обычными шагами, подшагиванием, дистанция (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

### **Тема 4.3. Техника выполнения поворотов.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения видов поворотов: на 90°, 180°; с подшагиванием в различных стойках, упоры, уклоны. Применение поворотов во время поединков.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения поворотов (таисабаки) – на 90°, 180°; с подшагиванием в различных стойках, упоры, уклоны.

#### **Тема 4.4. Техника выполнения захватов.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения захватов: за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечо, шею). Применение захватов во время поединков. Техника сковывающих действий (katame waza): удержание с фиксацией плеча головой ката гатамэ (kata gatame), удержание верхом татэ шихо гатамэ (tate shiho gatame).

*Практическая часть.* Совершенствование техники выполнения захватов (куми-като): за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечо, шею).

Обучающий видео материал: <http://www.eju.net/judo-video>

#### **Тема 4.5. Техника выполнения падений.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения падений: на бок; на спину; на живот; падения через палку после кувырка со стула, держась за руку партнера. Применение падений во время поединков.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения падений- укеми: на бок; на спину; на живот; падения через палку после кувырка со стула, держась за руку партнера.

#### **Тема 4.6. Техника самостраховки.**

*Теоретическая часть.* Техника выполнения страховки и самостраховки. Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением.

*Практическая часть.* Отработка техники страховки и самостраховки партнера при выведении из равновесия с последующим его падением.

Видеоматериал [ТЕХНИКА САМОСТРАХОВКИ ДЗЮДОИСТА. Борьба дзюдо \[Первые уроки\] \(wikireading.ru\)](http://wikireading.ru)

#### **Тема 4.7. Совершенствование базовой техники. Передвижение.**

*Теоретическая часть.* Применение передвижений во время поединков.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения передвижений. Сближение с партнером – подшагивания; подтягивания к партнеру; подтягивание партнера; отдаление от партнера – отшагивание; отталкивание от партнера; отталкивания партнера.

#### **Тема 4.8. Совершенствование базовой техники. Нарушение равновесия.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование действий, направленных на нарушение равновесия противника: тяга двумя руками, тяга левой, тяга правой; толчок левой, толчок правой. Действия, направленные на нарушение равновесия назад: толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием.

Видеоматериал [ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Теория и методика детско-юношеского дзюдо \(wikireading.ru\)](http://wikireading.ru)

*Практическая часть.* Отработка техники выполнение действий, направленных на нарушение равновесия противника: тяга двумя руками, тяга левой, тяга правой; толчок левой, толчок правой. Действия, направленные на нарушение равновесия назад: толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием.

#### **Тема 4.9. Тактика и техника ведения поединка с односторонним сопротивлением.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование тактики ведения поединка с односторонним сопротивлением.

*Практическая часть.* Проведение поединка с односторонним сопротивлением (Учи-коми. Рандори).

#### **Тема 4.10. Тактика и техника ведения поединка с односторонним сопротивлением.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование тактики ведения противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления, в условиях перемещения противника,

при нарастающем сопротивлении противника. Противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения бросков, удержаний, болевых посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника. Отработка комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

#### **Раздел V. Техничко - тактическая подготовка**

##### **Тема 5.1. Техника выполнения приемов в дзюдо. Бросок.**

*Теоретическая часть.* Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения бросков: броски в стойке: отхват; бросок через бедро с подбивом; зацеп изнутри; бросок через спину, подсечка изнутри ко учи гари (ko uchi gari), боковая подсечка в темп шагов окури аши бараи (okuri ashi braai), передняя подсечка под выставленную ногу сасаэ цури коми аши (sasae tsuri komi ashi), чистый бросок через спину иппон сеой нагэ (ippon seoi nage), подхват бедром под две ноги хараи гоши (harai goshi), бросок через бедро с захватом отворота цури коми гоши (tsuri komi goshi), задняя подсечка ко сото гари (ko soto gari), бросок через спину эри сэой нагэ (eri seoi nage), бросок через спину моротэ сэой нагэ (morote seoi nage), бросок через спину захватом руки под плечо сото макикоми (soto makikomi), бросок через бедро захватом за два рукава содэ цури коми гоши (sode tsuri komi goshi).

*Практическая часть.* Отработка техники выполнения бросков: броски в стойке: отхват; бросок через бедро с подбивом; зацеп изнутри; бросок через спину, подсечка изнутри ко учи гари (ko uchi gari), боковая подсечка в темп шагов окури аши бараи (okuri ashi braai), передняя подсечка под выставленную ногу сасаэ цури коми аши (sasae tsuri komi ashi), чистый бросок через спину иппон сеой нагэ (ippon seoi nage), подхват бедром под две ноги хараи гоши (harai goshi), бросок через бедро с захватом отворота цури коми гоши (tsuri komi goshi), задняя подсечка ко сото гари (ko soto gari), бросок через спину эри сэой нагэ (eri seoi nage), бросок через спину моротэ сэой нагэ (morote seoi nage), бросок через спину захватом руки под плечо сото макикоми (soto makikomi), бросок через бедро захватом за два рукава содэ цури коми гоши (sode tsuri komi goshi).

##### **Тема 5.2. Техника выполнения приемов в дзюдо. Приемы борьбы лежа.**

*Теоретическая часть.* Совершенствование техники выполнения приемов борьбы лежа: удержания верхом; перевороты ногами (ножницы); удержания из-под плеча; переворот ногами; прорыв на удержание со стороны ног; рычаг локтя; переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча, удержание поперёк с захватом руки кузурэ ёко шихо гатамэ (kuzure yoko shiho gatame), удержание со стороны головы с захватом руки кузурэ kami шихо гатамэ (kuzure kami shiho gatame), удержание верхом с захватом руки кузурэ татэ шихо (kuzure tate shiho gatame гатамэ, рычаг локтя захватом руки между ног удэ хишиги джуджи гатамэ (ude hishigi juji gatame), рычаг локтя захватом руки подмышку ваки гатамэ (waki gatame), узел удэ локтя гарами (ude garami).

*Практическая часть.* Отработка приемов борьбы лежа: удержания верхом; перевороты ногами (ножницы); удержания из-под плеча; переворот ногами; прорыв на удержание со стороны ног; рычаг локтя; переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча.

Обучающий видео материал: <http://www.eju.net/judo-video>



### **Тема 5.3. Тактика ведения поединка и применение приемов.**

*Теоретическая часть.* Тактические действия по ведению боя. Однонаправленные комбинации на основе изученных действий. Разнонаправленные комбинации. Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов.

*Практическая часть.* Составление тактического плана поединка с известным противником: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка. Проведение поединков с различными партнерами. Цель поединка: победить с конкретным преимуществом.

### **Тема 5.4. Самостоятельная учебно-тренировочная работа.**

*Теория.* Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butasukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

*Практическая часть.* Учебно-тренировочные занятия. Самостоятельная работа. Выполнение упражнений: на укрепление мышц пресса; на развитие быстроты (подвороты, подхваты у стенки, имитация приемов); на развитие силы (подтягивания, отжимания, приседания, эспандер); на укрепление мышц шеи; на развитие вестибулярного аппарата (стойка на руках, на голове).

Видеоматериал <https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PflQ>

### **Раздел VI. Игры с элементами борьбы. Подвижные игры**

*Теоретическая часть.* Влияние игр на развитие общих и специальных физических качеств: сил, выносливости координации движения, ловкости, внимания, скорости и правильного дыхания.

*Практическая часть.* Проведение игр с элементами борьбы подвижных игр.

### **Раздел VI. Подготовка к соревнованиям.**

#### **Тема 8.1. Основы техники безопасности.**

*Теоретическая часть.* Основы техники безопасности. Запрещенные и разрешенные приемы в поединке.

#### **Тема 8.2. Психологическая подготовка к соревнованиям.**

*Теоретическая часть.* Психологическая подготовка к соревнованиям. Формирование приемов положительного эмоционального фона при подготовке к соревнованиям. Психологическая настройка. Интеллектуальная настройка. Волевая настройка. Средства повышения или снижения эмоционального напряжения. Снятие эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив.

*Практическая часть:* Организация поединков с партнерами.

#### **Тема 8.4. Судейство. Проведения соревнований по дзюдо.**

*Теоретическая часть.* Судейство. Возрастные ограничения, система соревнований. Правила дзюдо. Площадка для поединков. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

[Дзюдо: официальные правила соревнований кратко \(alvin-almazov.ru\)](http://alvin-almazov.ru)

#### **Аттестация по завершении освоения программы.**

Сдача нормативов по ОФП, СФП, ТПП, сдача нормативов на пояс – IY Ю

**Итоговое занятие.** Анализ результатов достижений учащихся по образовательной программе, награждение. Проведение инструктажа ТБ.

## Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «Кадакан» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

Знание:

- базовых терминов и понятий;
- правил личной гигиены и режима питания дзюдоиста;
- техники выполнения захватов, удержаний, бросков;
- приемов и техники выполнения комбинаций;
- способов работы с информацией на сайте «Дзюдо РФ»;

Умение:

- технически правильно выполнять падения, повороты, захваты, удержания;
- технически правильно выполнять технику бросков;
- применять полученные знания в проблемных, специально созданных ситуациях, самостоятельной практической деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- пользоваться мессенджером: WhatsApp, размещать фото видео выполненных заданий
- работать на платформах и сервисах: ZOOM, чаты в WhatsApp, ВКонтакте, в дистанционных форматах (видео-занятия, лекции, мастер-классы);
- уметь выполнять нормативы на пояса: 1 год – желтый пояс V КЮ; 2 год – IY Ю.

*В сфере познавательных действий учащиеся научатся:*

- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в спортивной деятельности;

*В сфере коммуникативных действий учащиеся научатся:*

- первоначальному опыту осуществления продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, уважительно строить взаимоотношение со взрослыми и сверстниками;
- формировать собственное мнение и позицию.

*В сфере личностных качеств у учащихся будут сформированы:*

- учебно-познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- навык самостоятельной работы и работы в парах;
- основы социально-ценностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, потребность помогать другим.

*В сфере регулятивных действий учащиеся научатся:*

- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый пошаговый контроль в своей спортивной деятельности;
- адекватно воспринимать оценку своих действий сверстниками;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.



## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Организационно – педагогические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале на базе СОШ № 42. Освещение соответствует требованиям СанПиН. Помещение проветривается, проводится влажная уборка перед началом каждого занятия, соблюдается питьевой и температурный режим. В спортивном зале имеется естественное и искусственное освещение. Имеется раздевалка, комната для хранения спортивного оборудования, необходимого для проведения занятий. Имеется снаряжение и оборудование: гимнастические маты, индивидуальные коврики, шведская стенка, скамейки, перекладины, спортивный инвентарь: гимнастические палки, скакалки, мячи. Имеется Уголок техники безопасности, содержащий инструкции по охране здоровья, специальная методическая литература для педагога.

Предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. При дистанционном обучении занятия проводятся с использованием информационно – дистанционных технологий: видеоконференции, видеозанятия, видеомастер-классы.

### 2.2. Формы аттестации (контроля)

С целью выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся. По окончании каждого года обучения проводится промежуточная аттестация в форме опроса, зачета, сдачи контрольных нормативов. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников по курсу обучения по программе в форме теста, зачета по сдаче контрольных нормативов. В начале года проводится диагностика на выявление знаний и умений учащихся. Текущий контроль проводится в течение года по темам и разделам программы в форме опроса, online- опроса, открытых занятий, тестовых заданий, зачёта, турниров, соревнований.

## Оценочные материалы

№ п.п	Раздел/Темы программы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики/оценочных средств
<b>1 год обучения</b>				
	Вводное занятие	Диагностика учащихся	Сентябрь	Проверка физических качеств. Рассылка заданий в WhatsApp
1	Теоретическая подготовка	текущий	Сентябрь, апрель	Тест «Я и мое здоровье» Рассылка заданий в WhatsApp
2	Общая физическая подготовка	текущий	Сентябрь, апрель	Зачет. Сдача нормативов по ОФП Рассылка заданий в WhatsApp
3	Специальная физическая подготовка	текущий	Сентябрь, апрель	Зачет. Сдача нормативов по СФП Рассылка заданий в WhatsApp
4	Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты	текущий	декабрь	Зачет. Соревнования
5	Технико - тактическая	текущий	декабрь	Зачет. Рассылка заданий в WhatsApp по теме

	подготовка			
6	Подвижные игры	текущий	январь	Опрос.
7	Самостоятельная учебно-тренировочная работа	текущий	Январь-февраль	Зачет. Рассылка заданий в WhatsApp
8	Аттестация учащихся	Промежуточная аттестация	апрель	Сдача контрольных нормативов желтый пояс- V КЮ . Рассылка заданий в WhatsApp
<b>2-3 год обучения</b>				
	Вводное занятие	Диагностика учащихся	Сентябрь	Проверка физических качеств. Рассылка заданий в WhatsApp
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Сентябрь, апрель	Тест «Я и мое здоровье» Рассылка заданий в WhatsApp
2.	Общая физическая подготовка	текущий	Сентябрь, апрель	Зачет. Сдача нормативов по ОФП Рассылка заданий в WhatsApp
3.	Специальная физическая подготовка	текущий	Сентябрь, апрель	Зачет. Сдача нормативов по СФП Рассылка заданий в WhatsApp
4.	Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты	текущий	декабрь	Зачет. Соревнования
5.	Технико-тактическая подготовка	текущий	декабрь	Зачет. Рассылка заданий в WhatsApp по теме
6.	Подвижные игры	текущий	январь	Опрос.
7.	Самостоятельная учебно-тренировочная работа	текущий	Январь-февраль	Зачет. Рассылка заданий в WhatsApp
8.	Аттестация учащихся	Промежуточная аттестация. Аттестация по завершении освоения программы	Апрель Май	Зачет. Сдача контрольных нормативов IY Ю. Тест. Рассылка заданий в WhatsApp

### Уровни усвоения программы

#### 1 год обучения

№ п/п	Раздел/Темы (программы)	Форма диагностики/ оценочных средств, название	Цель	Краткое описание	Критерии оценки
	Вводное занятие.	Сдача нормативов	Определить уровень физической подготовки	Учащиеся выполняют: Шпагат (продольный, поперечный), упражнения на подвижность:	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворите

				плечевом, коленном суставах, подвижность позвоночника. -Отжимание -Поднимание туловища лежа на спине, -приседание	льный – 2, 3 б Неудовлетворительный – 1б
1	Теоретическая подготовка	Опрос	Выявить уровень знаний история дзюдо, правил дзюдо, требований к занятиям дзюдо	Учащиеся должны знать для чего нужно дзюдо, как оно возникло, необходимые правила для 1 года обучения, знать строение тела для развития различных частей тела.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
2	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов	Определить уровень развития и сформированности общих физических качеств.	Выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, ловкости, быстроты	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
3	Специальная физическая подготовка	зачет	Определить уровень развития и сформированности специальных физических качеств.	Выполнение упражнений на развитие специальных физических качеств.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
4	Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты	зачет	Выявить уровень знаний приемов самозащиты.	Выполнение приемов самозащиты: передвижения, падения, повороты захваты, удержания, броски.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
5	Технико - тактическая подготовка	зачет	Выявить уровень знаний базовой техники и технической подготовки учащихся	Борьба в партере. Учебная борьба, участие в поединках.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б

6	Подвижные игры	Опрос.	Выявить уровень развития физических качеств	Проведение подвижных игр: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты с заданием	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
7	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	Научить детей самостоятельно заниматься	Выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, ловкости, быстроты	Педагогическое наблюдение
8	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	Сдача нормативов	Сдача нормативов на пояс желтый пояс- V КЮ .	6 побед – эффект.уров. 4 победы – опт.уровень 2 победы – удов. Нет побед - неуд

**Уровни усвоения программы  
2 год обучения**

№ п. п	Раздел/Темы (программы)	Форма диагностик и/ оценочных средств, название	Цель	Краткое описание	Критерии оценки
	Вводное занятие.	Сдача нормативов	Определить уровень физической подготовки	Учащиеся выполняют: Шпагат (продольный, поперечный), упражнения на подвижность: в плечевом, коленном суставах, подвижность позвоночника. -Отжимание -Поднимание туловища лежа на спине, -приседание	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 2, 3 б Неудовлетворительный – 1б
1	Теоретическая подготовка	Опрос	Выявить уровень знаний история дзюдо, правил дзюдо, требований к занятиям дзюдо	Учащиеся должны знать для чего нужно дзюдо, как оно возникло, необходимые правила для 1 года обучения, знать строение тела	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б

2	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов	Определить уровень развития и сформированности общих физических качеств.	Выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, ловкости, быстроты	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
3	Специальная физическая подготовка	зачет	Определить уровень развития и сформированности специальных физических качеств.	Выполнение упражнений на развитие специальных физических качеств.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
4	Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты	зачет	Выявить уровень знаний приемов самозащиты.	Выполнение приемов самозащиты: передвижения, падения, повороты захваты, удержания, броски.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
5	Технико - тактическая подготовка	зачет	Выявить уровень знаний базовой техники и технической подготовки учащихся	Борьба в партере. Учебная борьба, участие в поединках.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
6	Подвижные игры	Опрос.	Выявить уровень развития физических качеств	Проведение подвижных игр: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты с заданием	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
7	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	Научить детей самостоятельно заниматься	Выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, ловкости, быстроты	Педагогическое наблюдение
8	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	Сдача нормативов	Сдача нормативов на ГУ Ю.	6 побед – эффект. уров. 4 победы – опт. уровень 2 победы – удов. Нетпобед - неуд

**Уровни усвоения программы  
3 год обучения**

№ п. п	Раздел/Темы (программы)	Форма диагностики/ оценочных средств, название	Цель	Краткое описание	Критерии оценки
	Вводное занятие.	Сдача нормативов	Определить уровень физической подготовки	Учащиеся выполняют: Шпагат (продольный, поперечный), упражнения на подвижность: в плечевом, коленном суставах, подвижность позвоночника. -Отжимание -Поднимание туловища лежа на спине, -приседание	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 2, 3 б Неудовлетворительный – 1б
1	Теоретическая подготовка	Опрос	Выявить уровень знаний история дзюдо, правил дзюдо, требований к занятиям дзюдо	Учащиеся должны знать для чего нужно дзюдо, как оно возникло, необходимые правила для 1 года обучения, знать строение тела для развития различных частей тела.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
2	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов	Определить уровень развития и сформированности общих физических качеств.	Выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, ловкости, быстроты	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
3	Специальная физическая подготовка	зачет	Определить уровень развития и сформированности специальных физических качеств.	Выполнение упражнений на развитие специальных физических качеств.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
4	Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты	зачет	Выявить уровень знаний приемов самозащиты.	Выполнение приемов самозащиты: передвижения, падения, повороты захваты, удержания, броски.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
5	Технико - тактическая подготовка	зачет	Выявить уровень знаний базовой техники и технической подготовки	Борьба в партере. Учебная борьба, участие в поединках.	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б

			учащихся		Неудовлетворительный – 1б
6	Игры с элементами борьбы. Подвижные игры	Опрос.	Выявить уровень развития физических качеств	Проведение подвижных игр: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты с заданием	эффективный уровень- 5 б оптимальный – 4б Удовлетворительный – 3б Неудовлетворительный – 1б
7	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	Научить детей самостоятельно заниматься	Выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, ловкости, быстроты	Педагогическое наблюдение
8	Аттестация по завершении освоения программы	Сдача нормативов	Сдача нормативов	Сдача нормативов на ГЮ Ю.	6 побед – эффект. уров. 4 победы – опт. уровень 2 победы – удов. Нет побед - неуд

### Основные показатели для контроля развития физических качеств

№	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень физической подготовленности					
		Высокий		Выше среднего		Средний	
		5 баллов		4 балла		3 балла	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 30м/сек (быстрота). сек	8,3-8,5	8,8-8,7	9,0-9,2	9,6-9,5	9,3-9,5	10,0-9,9
2.	Прыжки в длину с места (скорость, сила). см	180-200	165-180	165-185	150-165	135-160	125-140
3.	Подтягивание (кол-во, мальчики).	10-12		8-10		6-8	
4.	Отжимания (кол-во, девочки).		21-22		17-22		13-11
5.	Наклоны туловища вперед, достать руками пол (гибкость). оценка	Лоб и грудь касаются ног, обхватить прямые ноги	Лоб и грудь касаются ног, обхватить прямые ноги				
6.	Бег 1000м (выносливость). мин/сек	4,10-3,50	4,30-4,10	4,20-4,00	4,40-4,20	4,30-4,10	5,10-4,50



### Список литературы:

1. Владимир Путин, Василий Шестаков, Алексей Левицкий - Учимся дзюдо с Владимиром Путиным – Москва, 2013г.
2. Шестаков В.Б., С.В.,Ерегина , Теория и методика детско-юношеского спорта, Москва, 2013г.
3. Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития одаренных детей в образовательных учреждениях различного типа. / Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н. Институт повышения квалификации работников образования Курганской области- Курган , 2010- 56 с.
4. Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н.Проектирование образовательного процесса на основе индивидуальных образовательных программ. / Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н. Институт развития образования и социальных технологий- Курган , 2014- 52

### Дополнительный список литературы

1. России, г. Москва, 2000г.; . И.Д.Свищев, В.Э.Жердев, Учебное пособие «Дзюдо» , Федерация дзюдо
2. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт. борьба: Ежегодник. М., 1974. – С. 13–17.
3. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: истории, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. – 154с.: ил.
4. С.В. Ерегин, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Кришук, С.И. Соловейчик. Дзюдо: Методические рекомендации по физическим культурам для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) Текст. – М.: Советский спорт, 2006. – 368с.
5. С. В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских Олимпийского резерва. Текст/ национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. Исправ. - М.: Советский спорт, 2009. – 212с.
6. Свищев И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. – Программа по дзюдо для ДЮСШ и ДЮКФП. – Казань, 1997.

### Информационные ресурсы

1. [Федерация дзюдо России \(judo.ru\)](http://judo.ru)
2. [Федерация Дзюдо Республики Татарстан, просп. Ибрагимова 44, Kazan \(2021\) \(findglocal.com\)](http://findglocal.com)
3. [С чего начинается тренировка по дзюдо \(fitomaniya.ru\)](http://fitomaniya.ru)
4. [Дзюдо — Википедия \(wikipedia.org\)](http://wikipedia.org)

## Описание общей методики работы

Дополнительная общеразвивающая программа «Кадакан» направлена на удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности и приобретение знаний и умений в области вида спорта-дзюдо.

Основными формами занятий по программе являются групповые, практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам; зачеты по сдаче нормативов, просмотр учебных фильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях. На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе тренировок.

Основным средством подготовки в дзюдо, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) специальные (СУ). Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно мышечной систем и обще двигательной подготовки. Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к требованию дзюдо. Основным методом подготовки в дзюдо является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов. Игровой метод чаще используется в группах начальной подготовки. Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств.

В составе практических методов изучения тем, предусмотренных программой, используются такие, как выезды для участия в соревнованиях, аттестации, семинарах и учебно-тренировочных сборах. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся объединения систематически участвуют в городских, Республиканских соревнованиях, постоянно повышая свой соревновательный опыт.

Программой предусмотрено применение в образовательном процессе педагогических технологий:

- *здоровьесберегающие технологии* основаны на бережном отношении к собственному здоровью, включают обучение различным оздоровительным техникам. С целью сохранения здоровья детей на занятиях проводятся упражнения на релаксацию, физкультминутки, предусмотрена смена видов деятельности, соблюдается режим проветривания помещений. С учащимися проводятся тематические беседы о культуре здоровья. Для укрепления здоровья детей проводятся Дни здоровья, спортивные мероприятия, выходы с детьми на природу. Осуществляется контроль над правильностью осанки, соблюдением правил техники безопасности.

- *технология дифференцированного обучения*. Технология дифференцированного обучения на занятиях позволяет осуществлять индивидуальный подход к учащимся, который заключается в подборе и выполнении заданий с учетом их психофизиологических особенностей. У учащихся появляется возможность свободного выбора программного материала с учетом уровня сформированности знаний и умений.

- на занятиях используются *информационно-коммуникативные технологии* – демонстрация презентаций, которые направлены на ознакомление учащихся с интересными фактами и событиями по темам занятий; просмотр видеоматериала по темам программы, видеоуроков, видеозаписи соревнований

**Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы**

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Лекции, семинар, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации «Основы дзюдо»	Резинки, скакалки, утяжелители	Опрос, тест. зачет
Общая физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Беседа, рассказ, практика	Таблицы, правила поведения, нормы ГТО, схемы, инструктажи по ТБ.	Скакалки, канат, турник, мячи, спортивные лавки.	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	объяснительно-иллюстративный показ действий схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений.	Гимнастические коврики, шведская стенка, резинки, тренажеры	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Спортивная борьба Дзюдо. Приемы самозащиты	Учебное занятие, практическое занятие	Спарринги, бои, закрепление материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.	Информационные ресурсы сайты <a href="http://www.itf-tatarstan.ru">www.itf-tatarstan.ru</a> , <a href="http://www.itf-russia.ru">www.itf-russia.ru</a>	ноутбук	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, самостоятельная работа, зачет
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие,	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, самостоятельная работа, методы		ноутбук, интернет	Опрос, тестовое задание, самостоятельная работа, зачет

		закрепления материала			
Подвижные игры	Игры спортивные, народные игры, дидактические игры	работа в группах.	Презентация «Алкоголь, табакокурение, наркотики»	Мультимедийное оборудование, мяч, скакалка, гимнастические коврики,	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Самостоятельная учебно- тренировочная работа	тренировка	самостоятельная работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Гимнастические коврики, скакалки, шведская сенка	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Промежуточная аттестация	Тестовое задание, групповой тест.	Сдача нормативов	Сдача нормативов		Тестовое задание, тест, сдача нормативов