

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы «Крылатый»

городского округа Самара



Программа принята на основании  
решения методического совета  
протокол № 1  
от «01» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«ЦВР «Крылатый» г.о. Самара  
Шумских О.В.  
«01» августа 2023 г.

Введена в действие Приказом  
от «01» августа 2023 г. № 01/08/02-ОД

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая разноуровневая программа  
«Дзюдо»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик: Паршикова Олеся Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
2023 год

## Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	модульная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно - оздоровительная
Место реализации	ЦВР «Крылатый»
Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)	разноуровневый
Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	групповая, дистанционная
Возраст обучающихся	7-14 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
Сроки реализации программы	1 год
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

### Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	10
Первый модуль .....	10
Второй модуль .....	15
Третий модуль .....	19
Методическое обеспечение программы.....	22
Воспитательная работа.....	24
Список литературы.....	33

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования детей. Программа предназначена для детей и подростков, которые интересуются дзюдо и хотят развивать свои навыки. Программа включает в себя тренировки по технике, тактике, физической подготовке и психологической подготовке, а также участие в соревнованиях. Она помогает детям развивать спортивные навыки, улучшать физическую форму, развивать командный дух и лидерские качества.

### **Пояснительная записка**

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику душающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Настоящая программа «Дзюдо» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования детей. Программа предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно - тематического направления программы.

По технологии организации образовательного процесса - разноуровневая

По направленности - физкультурно-спортивная

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 1 год -этап основного общего образования.

### **Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– 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 просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Устав МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

### **Актуальность**

Содержание программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области, на создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

В программе учитываются образовательные потребности и интересы обучающихся, в разработку дополнительной общеобразовательной программы вовлекались обучающиеся, представители общественных объединений, работодатели и родительские сообщества.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение). Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Отличительной особенностью программы является её разноуровневость, как в формировании групп по возрастным особенностям, так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: стартовый, базовый, мастер. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков, а также имеющие основные навыки, творческие способности и желание развиваться) и общего развития.

Образовательная программа актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире.

### **Новизна**

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

*Педагогическая целесообразность* образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивной культуре. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций дзюдоиста, с другой стороны.

### Принципы реализации образовательной программы

В обучении техникам дзюдо, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Разноуровневость – принципиальная основа всей педагогической работы в объединении – позволяет выстроить логику образовательного процесса, определить целесообразные функции каждой ступени, в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, и прогнозировать результат.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

**Цели:**

- воспитание здоровой, гармонично развитой личности, которое осуществляется посредством спортивной деятельности, через освоение предмета Дзюдо;
- создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Образовательная программа направлена на решение следующих *задач*:

Стартовый уровень	Базовый уровень	Уровень - мастер
- сформировать у обучающихся информационно коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность; - сформировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - освоить теоретические знания сферы физической культуры и избранного вида спорта-дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;	- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты. обучить основам самоконтроля, самооценки; - приобрести практические знания и умения (по планированию, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления).	- развить двигательные способности: скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости суставов; - сформировать у занимающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры; укрепление их здоровья и закаливание организма; - развить специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики предмета.

### ***Возраст детей, режим занятий, формы обучения и сроки реализации программы***

Программа «Дзюдо» рассчитана на 1 год обучения обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет, что подразумевает подготовку обучающегося к решению задач профессионального самоопределения личности, соответствующего ее индивидуальным особенностям и запросам современного общества. Группы комплектуются в количестве по 10 - 20 обучающихся.

Процесс обучения строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Прием в объединение «Дзюдо» осуществляется на добровольной основе, а также путем заключения договоров с учреждениями общего образования

Распределение учебного времени в группах производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

В случае возникновения эпидемиологической ситуации реализация данной программы возможна дистанционно, с применением видео уроков, вебинаров, электронной почты, группового обсуждения в беседах на странице объединения в социальной сети «ВКонтакте».

### ***Ожидаемые результаты***

<b>Сферы</b>	<b>Уровни/критерии (объём, сложность)</b>		
	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Личностные</b>	-Умение принимать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - сформированная социальная компетентность в понимании себя; - умение работать в группе: находить общее решение.	- Умение совместно с педагогом организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - сформированная социальная компетентность в понимании себя и других людей; - овладение основами самоконтроля, самооценки; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение.	- Умение самостоятельно организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - сформированная социальная компетентность в понимании себя и других людей и прогнозировании межличностных событий; - овладение основами самоконтроля, самооценки; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.
<b>Метапредметные результаты</b>	Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности	Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей	Регулятивные УУД: умение самостоятельно давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение ориентироваться в

	<p>всей группы;</p> <p>Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;</p> <p>Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>	<p>группы;</p> <p>Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;</p> <p>Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>	<p>своей системе знаний: отличать новое от уже известного;</p> <p>Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.</p>
<b>Предметные результаты</b>	<p>- полученные теоретические знания сферы физической культуры и избранного вида спорта-дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>- приобретенные практические знания и умения (по планированию, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления).</p>	<p>- развитые двигательные способности: скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости суставов;</p> <p>- сформированные у занимающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры;</p>	<p>укрепленное здоровье и закаленный организм;</p> <p>- развитые специальные физические качества и способностей, необходимые при совершенствовании техники и тактики предмета.</p>

Общественно – значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество обучающегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в учрежденческих, городских и областных мероприятиях.

### ***Критерии и способы определения результативности***

#### 1. Личностный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
<p>1. Предварительный (начало обучения по программе)</p> <p>2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)</p> <p>3. Итоговый по окончанию курса обучения.</p>	<p>Выявление умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>



## 2. Метапредметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по программе)	Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы;	Сюжетно-ролевая игра, тестирование.
2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;	Творческая работа
3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Методика В.Ф. Ряховского

## 3. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	-	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Сдача контрольных нормативов	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за весь период обучения	Портфолио достижений учащегося	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

4. Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов.

## Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов
---	---------------------	------------------

п\п		Теория	Практика	Всего
1	Техника борьбы «Нагэвадза»	8	60	68
2	Техника борьбы «Катамэвадза»: Осаэвадза - удержание	3	41	44
3	Техника борьбы «Катамэвадза»: Симэвадза-удушение	3	29	32
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>

### Первый модуль «Техника борьбы «Нагэвадза»

#### Цель:

- воспитание здоровой, гармонично развитой личности, посредством спортивной деятельности, через освоение программы «Дзюдо».

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;</li> <li>- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений;</li> <li>- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с историей развития дзюдо;</li> <li>- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;</li> <li>- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний об истории развития дзюдо;</li> <li>- укрепление здоровья и закаливание организма;</li> <li>- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><b>Обучающиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила дзюдо.</li> <li>- жесты судей;</li> </ul> <p><b>Обучающиеся умеют применять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- III серию приемов техники борьбы «Нагэвадза»</li> <li>- IV серию приемов техники борьбы «Нагэвадза»</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные стойки дзюдоиста, правильный захват и освобождение от него;</li> </ul> <p><b>Обучающиеся умеют применять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- III серию приемов техники борьбы «Нагэвадза»</li> <li>- IV серию приемов техники борьбы «Нагэвадза»</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные стойки дзюдоиста, правильный захват и освобождение от него;</li> <li>- подвижные игры с технико-тактическим уклоном.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся умеют применять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- III серию приемов техники борьбы «Нагэвадза»</li> <li>- IV серию приемов техники борьбы</li> </ul>

			«Нагэвадза»
--	--	--	-------------

**Учебно – тематический план 1 модуля**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теоретичес- ких занятий	Практи- ческих занятий	Всего	
<b>Раздел № 1</b>					
<b>Специальная и физическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ и ПБ. Философия дзюдо	2		2	Входящая диагностика
2	Упражнения, направленные на общее развитие		4	4	Наблюдение.
3	Упражнения на развитие силы и скорости		4	4	Наблюдение.
4	Упражнения на развитие выносливости и ловкости		4	4	Наблюдение.
5	Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей		4	4	Наблюдение.
6	Этапный контроль		2	2	Наблюдение.
<b>Раздел № 2</b>					
<b>Техника борьбы «Нагэвадза»</b>					
<b>Серия приемов III</b>					
1	Техника и тактика дзюдо	2		2	Беседа
2	Основы знаний о здоровье	2		2	Беседа
3	Нагэвадза - приемы в борьбе в стойке	2	2	4	Беседа, наблюдение.
4	Косотогакэ - зацеп снаружи		2	2	Наблюдение.
5	Цуригоси - бросок через бедро с захватом пояса		2	2	Наблюдение.
6	Екоотоси - зацеп снаружи с падением		2	2	Наблюдение.
7	Асигурума - бросок через ногу		2	2	Наблюдение.
8	Ханэгоси - подсад голенью и бедром		2	2	Наблюдение.
9	Хараицурикомиаси - подсечка в темп шагов		2	2	Наблюдение.
10	Томоэнагэ - бросок через голову		2	2	Наблюдение.
11	Этапный контроль		2	2	Наблюдение.

<i>Серия приемов IV</i>					
12	Сумигаэси - бросок через голову подсадом голенью		2	2	Наблюдение.
13	Таниотоси - задняя подножка с падением		4	4	Наблюдение.
14	Ханемакикоми - бросок захватом руки под плечо с подсадом голенью		2	2	Наблюдение.
15	Сукуинагэ - передний поворот (задний)		4	4	Наблюдение.
16	Уцуригоси - бросок через бедро (вскидывая бедро)		2	2	Наблюдение.
17	Огурума - бросок через ногу вперед		4	4	Наблюдение.
18	Сотомакикоми - бросок через плечо		2	2	Наблюдение.
19	Укиотоси - выведение из равновесия рывком		4	4	Наблюдение.
20	Итоговая аттестация		2	2	Соревнование
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	

### Содержание разделов и тем

#### Раздел № 1. Специальная и физическая подготовка

**Тема № 1** Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ и ПБ. Философия дзюдо

Теория: Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.

Дзигоро Кано: "Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю"

**Тема № 2** Упражнения, направленные на общее развитие

Практика: Выполнение упражнений на развитие скорости, выносливости, эстафеты

**Тема № 3** Упражнения на развитие силы и скорости

Практика: Выполнение упражнений на развитие скорости, выносливости, спортивные игры

**Тема № 4** Упражнения на развитие выносливости и ловкости

Практика: Выполнение упражнений на развитие скорости, выносливости, спортивные игры

**Тема № 5** Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей

Практика: Выполнение упражнений на развитие скорости, выносливости, подвижные игры

**Тема № 6** Этапный контроль

Практика: Сдача нормативов УФП

#### Раздел № 2. Техника борьбы «Нагэвадза»

**Тема № 1**

**Теория:** Техника и тактика дзюдо

Теория: Классификация техники дзюдо и терминология технических действий. Классификация стоек и захватов. Классификация основных техник.

## **Тема № 2** Основы знаний о здоровье

Теория: Правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, первой медицинской помощи при травмах.

## **Тема № 3** Нагэвадза - приемы в борьбе в стойке

Теория: Приемы гокио - ключ к изучению нагэвадза.

## **Тема № 4** Косотогакэ - зацеп снаружи

Практика: Тори ставит левую ногу за пятку правой ноги укэ и тянет его левой рукой назад вниз, давлением правой руки выводит укэ из равновесия вправо назад. Тори сразу переносит правую ногу к своей левой, левой стопой касается правой лодыжки укэ и тягой правой руки вверх и назад продолжает атаковать укэ. Тори при помощи левой ноги и обеих рук по направлению вверх и от себя бросает укэ на спину.

## **Тема № 5** Цуригоси - бросок через бедро с захватом пояса

Практика: Тори отводит правую ногу по траектории назад, укэ делает левой ногой шаг вперед, чтобы сохранить равновесие. Тори тягой левой руки выводит укэ из равновесия, одновременно делает шаг оперед правой ногой. Тори правой рукой берет укэ под левой рукой сзади за пояс. Затем с поворотом и махом левой ноги резко обеими руками прижимает укэ к своим бедрам. Потом выпрямляет ноги у коленях и резким движением бросает укэ вперед.

## **Тема № 6** Екоотоси - зацеп снаружи с падением

Практика: Тори делает шаг правой ногой к левой ноге укэ. Тягой правой руки выводит укэ из равновесия в левую сторону. Для восстановления равновесия укэ делает шаг правой ногой. Тори использует этот момент, левой ногой подбивает правую ногу укэ и тянет его вправо. Потом тори садится на левое бедро, вытягивает левую ногу вдоль правой лодыжки укэ. Одновременно сильно тянет укэ левой рукой в сторону вниз, а правой тянет вверх влево. Бросает укэ через внешнюю сторону его стопы.

## **Тема № 7** Асигурума - бросок через ногу

Практика: Тори выводит укэ из равновесия руками и тянет его вправо вперед, ставит левую ногу поперек правой ноги укэ. С началом поворота влево ставит правую ногу на правое колено укэ. Потом выпрямляет правую ногу и сильной тягой правой ногой.

## **Тема № 8** Ханэгоси - подсад голенью и бедром

Практика: Тори выводит укэ из равновесия вправо вперед и одновременно ставит правую ногу перед правой ногой укэ. Затем быстро приставляет согнутую левую ногу к своей правой ноге между ногами укэ. Правой ногой, согнутой в колене, выбивает изнутри спереди правую ногу укэ. Резким выпрямлением левой ноги и тягой обеих рук поднимает укэ на своем правом бедре, и бросает его через согнутую ногу и бедро вправо вперед.

## **Тема № 9** Хараицурикомиаси - подсечка в темп шагов

Практика: Тори способом цугиаси делает шаг вперед и толкает укэ вперед.

В тот момент, когда укэ делает правой ногой шаг, тори рывком правой руки вверх и тягой левой и себе направляет укэ вправо вперед. Тори резко выбивает левой ногой правую ногу укэ в области лодыжки, продолжает тянуть левой рукой, а правой с поворотом влево бросает укэ в направлении наклона.

## **Тема № 10** Томоэнагэ - бросок через голову

Практика: Выводя укэ из равновесия вперед, тори ставит левую ногу между ступнями укэ, держит укэ за отвороты. Тягой обеих рук вверх вперед наклоняет укэ прямо вперед. Используя нижнюю часть живота укэ в качестве точки опоры, тори ставит на нее правую ступню, подтягивает двумя руками укэ на себя, толчком выпрямляет правую ногу и бросает укэ через себя на спину.

**Тема № 11** Этапный контроль. Спарринг. Тестирование на знание терминологии.

**Тема № 12** Сумигаэси - бросок через голову подсадом голенью

Практика: Тори и укэ принимают защитное положение: ноги в коленях сгибают, туловище наклонено вперед, правая рука тори находится под левой рукой укэ и касается верхней части спины соперника. Тори тянет укэ влево вперед и вынуждает его сделать шаг вперед. Тори в то же время делает шаг правой ногой. Стараясь сохранить равновесие, делает шаг правой ногой. В момент, когда укэ делает шаг, тори ставит левую ногу между ногами укэ и тянет его вперед вправо. Тори падает на спину под укэ, одновременно голенью выбивает левую ногу укэ. Давлением правой ноги вверх, к своей голове, поднимает укэ (рис. 77в) и бросает его через голову.

**Тема № 13** Таниатоси - задняя подножка с падением

Практика: Из стойки тори тянет укэ вправо назад и в то же время делает шаг правой ногой к правой ноге укэ. Тори в падении скользит левой ногой далеко за правую ногу укэ. Правой рукой одновременно тянет назад и бросает укэ, помогая себе тягой левой руки вниз.

**Тема № 14** Ханемакикоми - бросок захватом руки под плечо с подсадом голенью

Практика: Тори выводит укэ из равновесия вперед вправо и одновременно делает шаг правой ногой внутрь к правой ноге укэ. Махом левой ноги делает поворот налево, согнутую ногу ставит, как при приеме ханэгоси. Руками прижимает укэ к своему правому боку.

**Тема № 15** Сукуинагэ - передний переворот

Практика: Укэ делает шаг вперед правой ногой, а затем левой ногой, тори начинает осуществлять прием. Укэ делает шаг левой ногой, тори отступает и ждет, пока укэ ступит левой ногой, и тогда тори ставит правую ногу за обе ноги укэ. Одновременно наклоняет укэ влево назад правой рукой, опуская ее на правое бедро укэ. Тори обеими руками берет укэ за верхнюю часть бедер и бросает его вправо назад, одновременно приставляет правую ногу к левой.

**Тема № 16** Уцуригоси - бросок через бедро (вскидывая бедро)

Практика: Применяется в качестве контрприема. Укэ пытается атаковать тори приемом хараигоси или ханэгоси. Когда укэ делает поворот, тори приседает и правой рукой захватывает укэ сзади за пояс. Обеими руками приподнимает укэ вверх и поворачивается правым боком вперед. Тори крепко прижимает укэ к себе, наклоняет его, а затем бросает перед собой.

**Тема № 17** Огурума - бросок через ногу вперед

Практика: Тори тянет укэ вперед вправо, ставит левую ногу перед левой ногой укэ, поворачивается на ней влево и согнутую правую поднимает перед укэ. Сразу же ставит правую ногу, задней частью ноги касается верх-ней части бедер укэ. Затем обеими руками бросает укэ на спину перед собой.

**Тема № 18** Сотомакикоми - бросок через плечо

Практика: Тори тягой рук выводит из равновесия укэ вправо вперед. Укэ делает шаг правой ногой. В момент, когда укэ переносит вес тела на правую ногу, тори делает поворот налево, левой ногой - мах, правую ногу ставит перед укэ. Одновременно правая рука движется в направлении разворота. Тори разворачивается вправо и бросает укэ в направлении разворота.

**Тема № 19** Укиотоси - выведение из равновесия рывком

Практика: Тори левой ногой делает шаг оперед, укэ правой ногой - шаг назад. Затем, когда укэ делает шаг к тори, тори делает шаг вправо и наклоняет укэ вправо вперед. В тот момент, когда укэ переносит вес на правую ногу, тори делает поворот налево, встает на левое колено и выводит укэ из равновесия до тех пор, пока укэ не упадет через его правую ногу.

**Тема № 20** Итоговая аттестация

Практика: Соревнования сильнейших в группе.

## Второй модуль «Техника борьбы «Катамэвадза» Осаэвадза – удержание

### **Цель:**

- воспитание здоровой, гармонично развитой личности, посредством спортивной деятельности, через освоение программы «Дзюдо».

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение комплексу специальных знаний по дзюдо;</li> <li>- формирование понятий физического здоровья.</li> <li>- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения.</li> <li>- профилактика асоциального поведения:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений по дзюдо;</li> <li>- формирование понятий физического и психического здоровья.</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- формирование эмоционального благополучия ребенка, - положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;</li> <li>- формирование понятий физического и психического здоровья.</li> <li>- повышение функциональных возможностей организма.</li> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><b>Обучающиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила дзюдо.</li> <li>- жесты судей.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся будут уметь применять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику борьбы «Катамэвадза»: Осаэвадза – удержание.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жесты судей,</li> <li>- стойки дзюдоиста, захватов, освобождение от них, передвижение.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся будут уметь применять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику борьбы «Катамэвадза»: Осаэвадза – удержание.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки дзюдоиста, захватов, освобождение от них, передвижение.</li> <li>- правила дистанции.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся будут уметь применять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику борьбы «Катамэвадза»: Осаэвадза – удержание.</li> </ul>

### Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		<i>Теоретических занятий</i>	<i>Практических занятий</i>	<i>Всего</i>	
Раздел № 1					

Специальная и физическая подготовка					
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ и ПБ. Философия дзюдо	2		2	Входящая диагностика
2	Упражнения, направленные на общее развитие		4	4	Наблюдение.
3	Этапный контроль		4	4	Наблюдение.
Раздел № 2 Техника борьбы «Катамэвадза» <i>Осаэвадза - удержание</i>					
4	Катамэвадза - приемы в борьбе лежа	1	3	4	Наблюдение.
5	Касагатамэ - удержание сбоку		2	2	Наблюдение.
6	Кудзурэгатамэ - удержание сбоку с захватом одежды и руки		2	2	Наблюдение.
7	Макуракэсагатамэ - варианты удержания сбоку с захватом одежды и руки		2	2	Наблюдение.
8	Усирокэсагатамэ - обратное удержание сбоку		2	2	Наблюдение.
9	Катагатамэ - удержание сбоку с захватом руки и головы		2	2	Наблюдение.
10	Камисихогатамэ - удержание со стороны головы с захватом пояса		2	2	Наблюдение.
11	Кудзурэкамисихогатамэ - удержание со стороны головы с захватом рук и пояса		2	2	Наблюдение.
12	Екосихогатамэ - удержание поперек с захватом ноги и пояса		2	2	Наблюдение.
13	Кудзурэекосихогатамэ - варианты екосихогатамэ		2	2	Наблюдение.
14	Татэсихогатамэ - удержание верхом с захватом руки и головы		4	4	Наблюдение.
15	Кудзурэтатэсихогатамэ - варианты татэсихогатамэ		4	4	Наблюдение.
16	Итоговая аттестация		4	4	Соревнование
<b>ИТОГО:</b>		<b>3</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	

### Содержание разделов и тем

#### Раздел № 1. Специальная и физическая подготовка

**Тема № 1** Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ и ПБ. Философия дзюдо

Теория: Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.

Дзигоро Кано: "Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю"

**Тема № 2** Упражнения, направленные на общее развитие

Практика: Выполнение упражнений на развитие скорости, выносливости, эстафеты



### **Тема № 3** Этапный контроль

Практика: Сдача нормативов УФП

## **Раздел № 2. Техника борьбы «Катамэвадза»**

### **Тема № 4** Катамэвадза - приемы в борьбе лежа

Теория: Осаэвадза – удержание, Симэвадза-удушение, Кансетцувадза-болевые приемы

Практика: Выполнение элементарных упражнений по образцу тренера

### **Тема № 5** Касагатамэ - удержание сбоку

Практика: Тори правым боком прижимается к лежащему укэ (с его правой стороны), левой рукой крепко берет его за правый рукав выше локтя и прижимает его руку под своей левой рукой. Правой рукой тори обхватывает шею укэ и захватывает его кимоно на правом плече. Правой ногой, согнутой в колене, упирается в правое бедро укэ, левой делает мах назад, причем внутренней стороной голени касается татами.

### **Тема № 6** Кудзурэмэсагатамэ - удержание сбоку с захватом одежды и руки

Практика: Положение туловища тори, ног и захват рукава укэ те же, что и при хонкэсагатамэ. Правой рукой тори берет укэ под левую руку, предплечьем и ладонью опирается о татами. Может захватить отворот укэ с правой стороны.

### **Тема № 7** Макуракэсагатамэ - удержание сбоку с захватом одежды и руки

Практика: Тори вытягивает правую ногу далеко вперед, чтобы бедро находилось под головой укэ. Правой рукой держит свою правую ногу. Этот прием получил название "подушка", т. к. в японском языке "макура" означает - "подушка". Бедро тори под головой укэ будет такой подушкой. Тори касается правым бедром правого плеча лежащего укэ и блокирует его правую руку.левой рукой берет отворот укэ под головой, приподнимает ее и кладет под нее свое правое бедро. Правой рукой захватывает свою правую ногу с внутренней стороны над коленом.

### **Тема № 8** Усирокэсагатамэ - обратное удержание сбоку

Практика: Тори прижимается правым боком к левому плечу укэ, лежащему на спине. Правую ногу вытягивает вдоль тела укэ, левой делает мах назад и внутренней стороной стопы опирается о татами.левой рукой берет укэ за левый рукав в верхней части и левую руку укэ прижимает под своей левой рукой. Правой рукой прижимает правую руку укэ около локтя к правой стороне груди укэ и берет укэ за пояс над правым бедром.

### **Тема № 9** Катагатамэ - удержание сбоку с захватом руки и головы

Практика: Тори стоит на коленях с правой стороны лежащего укэ, правой рукой обхватывает шею укэ. Одновременно тянет левой рукой правое плечо укэ вверх. Левую руку кладет под правое плечо укэ и, соединив обе руки, сжимает укэ. Левая нога перпендикулярна продольной оси тела укэ, опирается стопой о татами. Правым коленом тори мешает движению укэ.

### **Тема № 10** Камисихогатамэ - удержание со стороны головы с захватом пояса

Практика: Тори принимает положение лежа на животе со стороны головы укэ. Прижимая плечами оба плеча укэ, тори захватывает руками пояс укэ слева и справа. Затем, сместив центр тяжести вниз, он проводит удержание.

**Тема № 11** Кудзурэкамисихогатамэ - удержание со стороны головы с захватом рук и пояса

Практика: Тори принимает положение лежа со стороны головы укэ. Правой рукой берет под правой рукой укэ за отворот кимоно сзади. Правую руку укэ крепко сжимает под своей правой рукой.левой рукой захватывает пояс с левой стороны и головой упирается в живот укэ. Ноги широко расставляет и смещает центр тяжести за голову укэ.

### **Тема № 12** Екосихогатамэ - удержание поперек с захватом ноги и пояса

**Практика:** Тори находится перпендикулярно к укэ. Пропускает правую руку изнутри под левое бедро укэ и захватывает его пояс слева. Левую руку пропускает под шею укэ и захватывает его отворот слева. Плотно прижимает правое колено к правому бедру укэ и подтягивает к себе его туловище, руками заканчивает удержание поперек.

**Тема № 13** Кудзурэекосихогатамэ - вариант екосихогатамэ

**Практика:** Тори блокирует левое плечо укэ, захватив его пояс с левой стороны. Правой рукой захватывает нижнюю часть кимоно. Техника та же, что и при екосихогатамэ.

**Тема № 14** Татэсихогатамэ - удержание верхом с захватом руки и головы

**Практика:** Тори стоит на коленях, под ним находится лежащий укэ.левой рукой тори захватывает укэ за правый рукав и прижимает ею правую щеку укэ. Одновременно наклоняет туловище и правую руку пропускает за шею укэ. Затем голову кладет на правое плечо укэ и блокирует его. Обе руки соединяет под правым плечом укэ тем же способом, что и при катагатамэ, левой рукой опирается о татами. Обе ноги пропускает под укэ и выпрямленным туловищем плотно прижимает укэ к татами.

**Тема № 15** Кудзурэтатэсихогатамэ - вариант татэсихогатамэ

**Практика:** Тори встает на колени, под ним находится лежащий укэ, пропускает правую руку под правое плечо укэ вдоль спины и захватывает его за пояс. Тори левым предплечьем прижимает правую руку укэ. Затем наклоняется вперед, правой рукой тянет укэ за пояс к голове, ногами сжимает его.левой рукой захватывает правый отворот своего кимоно, чем блокирует укэ.

**Тема № 16** Промежуточная аттестация

**Практика:** Соревнования сильнейших в группе.

### Третий модуль Техника борьбы «Катамэвадза» Симэвадза-удушение

#### **Цель:**

- воспитание здоровой, гармонично развитой личности, посредством спортивной деятельности, через освоение программы «Дзюдо».

	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Мастер</b>
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение комплексу специальных знаний по дзюдо.</li> <li>- укрепление опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- воспитание навыков самостоятельной работы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений по дзюдо.</li> <li>- укрепление опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо.</li> <li>- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.</li> <li>- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.</li> </ul>
<b>Ожидаем</b>	<p><b>Обучающиеся будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этикет дзюдо.</li> <li>- правила поединка, жесты</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- релаксационные упражнения.</li> <li>- основные принципы</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовую технику и тактику дзюдо.</li> <li>- бостюм и гигиена</li> </ul>

судей. <b>Обучающиеся владеют</b> на уровне КЮ - степени учеников: - основные элементы техники в соответствии с аттестационные требования к присвоению КЮ поясов.	тренировки. - основы здоровья, физиологию организма. <b>Обучающиеся владеют</b> на уровне КЮ - степени учеников: - основные элементы техники в соответствии с аттестационные требования к присвоению КЮ поясов.	дзюдоиста, оборудование спортивных залов для тренировок . <b>Обучающиеся владеют</b> на уровне КЮ - степени учеников: - основные элементы техники в соответствии с аттестационные требования к присвоению КЮ поясов.
---	--	--

### Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		<i>Теоретических занятий</i>	<i>Практических занятий</i>	<i>Всего</i>	
<b>Раздел № 1 Специальная и физическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ и ПБ. Философия дзюдо	2		2	Входящая диагностика
2	Упражнения, направленные на общее развитие		2	2	Наблюдение.
3	Этапный контроль		2	2	Наблюдение.
<b>Раздел № 2 Техника борьбы «Катамэвадза» Симэвадза-удушение</b>					
1	Техника и тактика дзюдо	1	1	2	Наблюдение.
2	Катадзюдзидзимэ - удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий		2	2	Наблюдение.
3	Гякудзюдзидзимэ - обратное удушение предплечьями накрест		2	2	Наблюдение.
4	Намидзюдзидзимэ - прямое удушение руками накрест		2	2	Наблюдение.
5	Хадакадзимэ - удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок		2	2	Наблюдение.
6	Окуриэридзимэ - удушение отворотом сзади		2	2	Наблюдение.
7	Катахадзимэ - удушение отворотом сзади, приподнимая руку		2	2	Наблюдение.
8	Санкакудзимэ - удушение, сжимая ноги		2	2	Наблюдение.
9	Асигатамэдзимэ - удушение одной ногой		2	2	Наблюдение.

10	Кататэдзимэ - удушение предплечьем сверху		2	2	Наблюдение.
11	Моротэдзимэ - удушение кистями		2	2	Наблюдение.
12	Цуккомидзимэ - удушающий прием верхом, скрещивая руки		2	2	Наблюдение.
13	Итоговая аттестация		2	2	Соревнование
<b>ИТОГО:</b>		<b>3</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	

## Содержание разделов и тем

### Раздел № 1. Специальная и физическая подготовка

**Тема № 1** Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ и ПБ. Философия дзюдо

Теория: Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.

Дзигоро Кано: "Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю"

**Тема № 2** Упражнения, направленные на общее развитие

Практика: Выполнение упражнений на развитие скорости, выносливости, эстафеты

**Тема № 3** Этапный контроль

Практика: Сдача нормативов УФП

### Раздел № 2. Техника борьбы «Катамэвадза»

**Тема № 1** Техника и тактика дзюдо

Теория: Классификация техники дзюдо и терминология технических действий.

Классификация стоек и захватов. Классификация основных техник.

**Тема № 2** Катадзюдзидзимэ - удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий

Практика: Тори стоит на коленях, укэ лежит под ним. Левую руку пропускает за отворот укэ с левой стороны. Правой рукой захватывает правый отворот укэ. Затем давлением правого предплечья проводит удушение.

**Тема № 3** Гякудзюдзидзимэ - обратное удушение предплечьями накрест

Практика: Этот прием можно проводить из разных позиций. Наиболее распространена та, когда тори лежит на спине под укэ. Тори обратным захватом правой руки (четыре пальца с внутренней стороны отворота) берет за правый отворот кимоно укэ. Затем тори сжимает ногами туловище укэ, затягивает отвороты куртки и завершает удушение.

**Тема № 4** Намидзюдзидзимэ - прямое удушение руками накрест

Практика: Тори стоит на коленях, укэ лежит под ним. Тори его блокирует коленями и пятками. Скрещенными руками тори берет укэ за отворот: правой рукой за правый отворот, левой - за левый. Тори работает руками одновременно вправо и влево, причем локти далеко от себя и весом своего тела усиливает давление рук до окончания удушения.

**Тема № 5** Хадакадзимэ- удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок.

Практика: При стандартном проведении этого удушения тори стоит на левом колене за спиной сидящего укэ. Правое колено тори ставит под правую руку укэ. Тори правую руку пропускает под правое плечо укэ, средней частью предплечья касается горла укэ. Захватывает свою левую руку. Затем прижимается к левой стороне головы укэ своей правой стороной головы и начинает выводить укэ из равновесия к себе, зажимает ему глотку и вены, чем заставляет укэ быстро сдаться.

**Тема № 6** Окуриэридзимэ - удушение отворотом сзади (одна рука пропускается под мышку)

Практика: Тори стоит на левом колене, сзади блокирует правым коленом укэ, сидящего перед ним. Правую руку пропускает под подбородок укэ и захватывает левый отворот, по возможности ближе к подбородку. Затем пропускает левую руку под левую руку укэ и захватывает правый отворот. Потом, выпрямляя туловище, тянет его правой рукой назад направо, левой - вниз и заканчивает прием.

**Тема № 7** Катахадзимэ - удушение отворотом сзади, приподнимая руки

Практика: Из исходного положения, как при окуриэридзимэ, тори захватывает правой рукой левый отворот укэ так, как в предыдущем приеме. Левую руку пропускает под левую руку укэ, поднимает его левую руку вверх, продолжает пропускать левую руку (пальцы и запястье выпрямлены) около шеи укэ и тянет вверх. Одновременно тянет правой рукой, которой держит левый отворот укэ (направо и к себе). Прием заканчивается давлением выпрямленной левой руки со стороны мизинца.

**Тема № 8** Санкаудзимэ - удушение, сжимая ноги

Практика: Тори лежит на спине под укэ, который хочет его атаковать из положения стоя на коленях.левой рукой захватывает укэ около локтя и правой рукой за правый отворот.левой стопой опирается о правую сторону таза укэ и обеими руками тянет его правую руку под свою правую руку. Правой стопой выбивает левую руку укэ вверх и правой ногой, согнутой в колене, обхватывает шею. Левую ногу протягивает оверх за спиной укэ, правую лодыжку пропускает под своей согнутой в колене левой ногой, сгибает левую ногу в колене и этим блокирует укэ.левой рукой захватывает правый рукав укэ и сильно притягивает его правую руку к себе. Одновременно сильно сжимает бедра. Правой ногой и с помощью левой нажимает на шею укэ.

**Тема № 9** Асигатамэдзимэ - удушение одной ногой

Практика: Укэ начинает прием екосихогатамэ с правой стороны, тори левую ногу пропускает за голову укэ, затем захватывает левой рукой (спереди перед своим левым бедром) правый отворот укэ и этим блокирует его левую руку. Прием заканчивается давлением левого бедра и тягой левой руки от себя

**Тема № 10** Кататэдзимэ - удушение предплечьем сверху

Практика: Укэ лежит на спине, тори блокирует его правую сторону своим правым коленом, левой стопой опирается о татами. Правой рукой обхватывает правое плечо укэ и захватывает его рукав.левой рукой захватывает левый отворот кимоно укэ. Наклоняет туловище вперед и левым локтем давит на правое плечо укэ. Прием заканчивается давлением левого предплечья на горло и важные артерии.

**Тема № 11** Моротэдзимэ - удушение кистями

Практика: Тори лежит под укэ, который хочет атаковать из положения стоя на коленях. Правой рукой тори захватывает левый отворот укэ (большой палец внутрь, остальные выпрямлены). Тем же способом захватывает левой рукой за правый отворот. Обеими руками притягивает укэ к себе и одновременно поворачивает оба предплечья. Этим зажимает вены на горле укэ, запястья сжимает и заканчивает удушение.

**Тема № 12** Цуккомидзимэ - удушающий прием верхом, скрещивая руки.

Практика: Тори стоит на правом колене, укэ лежит под ним. Тори захватывает укэ левой рукой за правый отворот и притягивает его к себе. Правой рукой захватывает укэ за левый отворот, пальцами внутрь, причем воротник притягивает спереди крестообразно на горле укэ. Давлением правой руки на плечо укэ и тягой левой руки к себе сжимает вены укэ отворотом его

кимоно. Затем переносит вес тела на свою правую руку, этим повышается эффективность удушения.

### **Тема № 13**

Итоговая аттестация

Практика: Соревнования сильнейших в группе.

#### **Ресурсное обеспечение.**

#### **Информационно-методическое обеспечение.**

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие:

- метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности;
- взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение);
- содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечение обновления содержания программ физкультурно-спортивной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов.

#### **Кадровое обеспечение.**

Для обеспечения кадрового состава дополнительной общеразвивающей программы необходимо обеспечить наличие педагогов с высокой квалификацией, которые смогут эффективно организовать обучение и развитие творческих способностей детей. Для этого можно проводить конкурсы на замещение вакантных должностей и организовывать профессиональные курсы повышения квалификации для педагогов. Также важно обеспечить доступность программы для всех желающих детей, в том числе и из малообеспеченных семей.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия по программе проводятся в оснащенной спортивной зале. В наличии – специальное покрытие для единоборств, спортивные снаряды для общей физической подготовки.

#### **Методическое обеспечение**

Для диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются различные диагностики из Приложения к дополнительным общеобразовательным программам «Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в МБУ ДО «ЦВР «Крылатый».

## **Формы и методы обучения и воспитания в программе**

Основной формой является тренировка. Она делится на три части: подготовительная, главная и заключительная, которые между собой тесно взаимосвязаны.

В течение подготовительной идет подготовка организма из спокойного состояния в положение повышенной функциональной активности, достижение равномерного снабжения кровью всех мышечных групп и подготовить организм к высокой нагрузке.

Главная часть направлена на реализацию намеченной тренировкой задачи. Содержание составляют собственные упражнения, обычно рандори. В других случаях выбор упражнений определяется характером задачи, например усовершенствование техники, развитие специальной физической закалки и т. п. Рандори включается всегда в главную часть зарядки.

Интенсивность нагрузки должна достичь своего пика именно при рандори. В заключительной части наступает постепенный возврат всех функций организма на уровень, близкий к исходному. Содержанием заключительной части являются различные упражнения общего или специального характера, которые производятся с меньшей интенсивностью, например расслабляющие упражнения в парах, не очень сложные формы учикоми и т. п.

Динамика нагрузки не должна укладываться точно в приведенную схему. Главные задачи, пики тренировки, могут быть две и больше. Выбор упражнений, определение главных задач и соотношение отдельных частей зависит от тренера.

### **Содержание тренировки.**

Содержанием спортивной тренировки является комплекс движений, которые с течением времени сформировались в системы, названные физическими упражнениями. Они повышают способность человека работать дольше и интенсивнее.

Целесообразность физических упражнений определяется отношением их формы и структуры к специфике движения. Выделяются несколько основных групп физических упражнений:

- 1) общеразвивающие;
- 2) специфические;
- 3) соревнования;
- 4) упражнения, направленные на активный отдых и восстановление сил.

Составные части тренировки:

Физическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Психическая подготовка

Средства тренировки: физические упражнения, соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные.

Соревновательные упражнения

Они направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов включает изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

Технико-тактические действия:

- а) атакующие — подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;

б) защитные — действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);

в) контратакующие — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Поединки (схватки):

а) учебные — содействуют совершенствованию технико-тактических действий: дзюдоисты выполняют приемы по заданию тренера-преподавателя (обычно с односторонним сопротивлением);

б) учебно-тренировочные — направлены на совершенствование ранее освоенных и закрепление вновь изученных технико-тактических действий (могут проводиться с учетом моделируемых ситуаций противоборства);

в) тренировочные — моделируют условия соревнований и имеют разновидности: вольные — дзюдоисты могут применять любые технико-тактические действия; условные — дзюдоистами выполняются действия по заданию тренера-преподавателя; контрольные — определяют сильнейшего дзюдоиста или оценивают их технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность;

г) соревновательные — совершенствуют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии сбивающих факторов: экзогенные (внешние) факторы: значимость соревнований, жесткая манера ведения противоборства соперником, нестандартные ситуации в период соревнований, субъективное судейство и другие; эндогенные (внутренние) факторы: негативные психические состояния дзюдоистов, утомление, болевые ощущения (травмы).

Основные методы специальной и физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий — круговая тренировка).

Основные методы обучения технике дзюдо:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде),
- расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная, самостоятельная

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Воспитательная работа**

Ведущая роль в решении задач воспитания в объединении принадлежит воспитательной системе Центра, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность.

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал- это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.



Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, формулируется общая **цель воспитания в объединении:**

Личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в освоении обучающимися социальных знаний, которые общество выработало на основе общественных ценностей, в том числе о современных сферах человеческой деятельности (то есть, в освоении социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения).
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в экономических, социокультурных, профессиональных пробах;
- в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии социально-экономического развития страны, актуальным вызовам будущего.

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

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

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам, как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности;
- развивать социальное партнерство как один из способов достижения эффективности деятельности.

Эффективное выполнение этих задач позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми

разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

### Виды, формы и содержание воспитательной деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Направление воспитания	Модуль	Задачи воспитания	Виды, формы, содержание деятельности
Занятия по ДООП	Воспитываем обучая	использовать в воспитании детей возможности занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация детям примеров ответственного. гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности:</li> <li>• подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;</li> <li>• применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;</li> <li>• включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</li> <li>• включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;</li> <li>• применение ролевого подхода к созданию организационной структуры детского творческого коллектива: организация выборов «старосты», «президента», «руководителя» и т.д.; поддержка формирований различных функциональных минигрупп «младшие научные сотрудники», «старшие студийцы», «юные исследователи» и т.д.;</li> <li>• включение в образовательный процесс</li> </ul>

			<p>технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.</p> <p><i>Содержание деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации ДООП:</li> <li>• организация игровых учебных пространств;</li> <li>• обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся.</li> <li>• разработка современного образовательного и воспитательного контента;</li> <li>• содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;</li> <li>• проектирование дискуссионных образовательных пространств;</li> <li>• проектирование игровых образовательных пространств;</li> <li>• организация и педагогическая поддержка социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся;</li> <li>• формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ;</li> <li>• организация и педагогическая поддержка просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.</li> </ul>
<p>Воспитательные мероприятия объединения</p>	<p>Воспитательное пространство в детском объединении</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию и активной деятельности детей в общественных объединениях;</li> <li>• содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>коллективные формы</u> (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флешмобы, батлы и т.п.;</li> <li>• <u>групповые формы:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников);</li> <li>б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры,;</li> <li>в) круглые столы, мастер-классы, тематические</li> </ul> </li> </ul>

		<p>проб в совместной деятельности и социальных практиках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности.</li> </ul>	<p>программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>индивидуальные формы</u>: беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).</li> </ul>
Работа с родителями	Совместное воспитание Семьи и Центра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечить согласованность позиций семьи и Центра для более эффективного достижения цели воспитания,</li> <li>• оказать методическую помощь в организации взаимодействия родителями (законными представителями) обучающихся в системе дополнительного образования,</li> <li>• повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию.</li> </ul>	<p><u>На групповом уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения;</li> <li>• родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов;</li> <li>• родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре;</li> <li>• общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;</li> <li>• семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;</li> <li>• организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра;</li> <li>• организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно-досуговой деятельности, направленной на сплочение семьи;</li> <li>• родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.</li> </ul>

			<p><u>На индивидуальном уровне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;</li> <li>• участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;</li> <li>• помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности;</li> <li>• индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.</li> </ul>
<p>Передача опыта, основанная на партнерстве наставника и наставляемого</p>	<p>Наставничество и тьюторство</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений;</li> <li>• мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;</li> <li>• выявление и развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося;</li> <li>• использование актуальных и современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы;</li> <li>• работа с образовательным заказом, поступающим от</li> </ul>	<p><u>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участия в совместных конкурсах и проектных работах;</li> <li>• участия в конкурсах и олимпиадах;</li> <li>• совместных походов на спортивные и культурные мероприятия;</li> <li>• создания клуба по интересам;</li> <li>• создания продукта;</li> <li>• выездных мероприятий;</li> <li>• экскурсий в место обучения, место работы наставника;</li> <li>• совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого) и др.</li> </ul> <p><u>Формы тьюторского сопровождения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальная тьюторская беседа (консультация);</li> <li>• групповые тьюторские консультации;</li> <li>• учебный тьюторский семинар (тьюториал);</li> <li>• тренинг;</li> <li>• образовательное событие и др.</li> </ul> <p>Технологии тьюторского сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектирование;</li> <li>• технология портфолио;</li> <li>• проведение дебатов;</li> <li>• экспериментальная работа;</li> <li>• творческая мастерская;</li> <li>• развитие критического мышления;</li> <li>• игровые технологии;</li> <li>• вопросно-ответные технологии.</li> </ul> <p>Содержание деятельности:</p>

		<p>семьи обучающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у обучающегося учебной и образовательной рефлексии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установление партнерских отношений;</li> <li>• изучение необходимого и достаточного информационного поля об устройстве образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося:</li> <li>• корректировка самоопределения обучающегося;</li> <li>• повышение образовательной мотивации обучающегося:</li> <li>• активизация творческой инициативы обучающегося и др.</li> </ul>
Добровольческая и общественно-значимая деятельность	Волонтерство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней;</li> <li>• формирование и развитие гражданской позиции, социальной ответственности, самоорганизации, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе;</li> <li>• развитие и поддержка детских и молодежных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтерского) труда молодежи;</li> <li>• интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям.</li> <li>• Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>• Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям.</li> <li>• Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты.</li> <li>• Зоозащита.</li> <li>• Участие в создании возможностей для творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-культурной среды обитания.</li> <li>• Участие в развитии и популяризации физической культуры, спорта и активного досуга, в организации и проведении муниципальных, региональных, межрегиональных общественных и международных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований.</li> <li>• Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение профилактической работы по противодействию распространению социально значимых заболеваний;</li> <li>• Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических, религиозных конфликтов.</li> <li>• Образовательные проекты.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь в организации культурно - массовых мероприятий.</li> <li>• Социально-культурные проекты.</li> </ul>
Воспитание посредством музейной педагогики	Музейное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобщение к музею и музейной культуре с раннего возраста.</li> <li>• Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему.</li> <li>• Активизация творческих способностей личности и творческой деятельности в музее. Поиск новых форм общения с культурным наследием.</li> <li>• Создание многоступенчатой системы музейного образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей...» для 40% обучающихся;</li> <li>• Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями;</li> <li>• дидактические и творческие выставки;</li> <li>• школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства;</li> <li>• пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации;</li> <li>• фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.</li> </ul>
Воспитательные мероприятия Центра	Духовно - нравственные ценности и традиции мероприятий Центра	создавать воспитательное пространство возможностей для приобретения опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры.</li> <li>• Формы прямого открытого воспитательного воздействия воспитательные мероприятия и воспитательные занятия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение (например, проектная и исследовательская</li> </ul>

			<p>деятельность).</p> <p>На уровне учреждения это могут быть: разновозрастные сборы; традиционные творческие праздники; торжественные ритуалы; КТД совместно с родительским сообществом; церемонии награждения, социальные проекты, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и представления и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В воспитательном процессе учреждения большую роль будут играть традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях и учреждении - традиции чести и красоты коллектива; традиции, позволяющие продолжать и углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.</li> </ul>
Охрана здоровья и окружающей среды	От здорового образа жизни к здоровой планете	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся;</li> <li>• Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов</li> <li>• Формирование осознания необходимости охраны окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Центра: лекции, беседы, консультации.</li> <li>• Экологические десанты на территории района, города и области</li> <li>• Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п.</li> <li>• Социальные акции, направленные на борьбу со СПИДом, наркотиками, курением</li> <li>• Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процесс</li> </ul>

### Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации Центра.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

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



реализующим воспитательный процесс;

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

- **принцип развивающего характера** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

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

Основными направлениями анализа организуемого в учреждении воспитательного процесса могут быть следующие.

### ***Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых***

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

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых являются:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения обществу (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);
- освещение деятельности объединения обучающимися детских медиа коллективов;
- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

### **Список литературы**

1. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. – М., 1978.

2. Эссинк Х. Дзюдо (пер. с голланд. Л. Володиной). – М., 1974.
3. Дзюдо. Учебное пособие для спортивных школ. – М., 1999.
4. 18 способов тренировки тела и духа: Оздоровительная гимнастика. Пер. с китайского - М: Наука, 2008.
5. Барышева Н.В., Минияров В.М. Основы физической культуры младшего школьника. Самара, 1994.
6. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / под ред. Андреева В.И. – Казань, 2000.
7. Иванов Ю.Г., Иванов Г.И., Иванова А.А., Барышева Н.В., Евстратова Н.А., Азарова В.Л. Физическая культура. Самара, 1995.
8. М.И. Станкина Психолого-педагогические основы физического воспитания, Москва, Просвещение, 1987.
9. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Педагогическая антропология //Егоров С.Ф. Хрестоматия по истории школы и педагогики. М., 1974. с. 271-290.
10. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2002.