

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Крылатый»
городского округа Самара



Программа принята на основании
решения методического совета
протокол № 1
от «04» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦВР «Крылатый» г.о. Самара
Шумских О.В.
«04» августа 2025 г.
Введена в действие Приказом
от «04» августа 2025 г. № 04/08/01-ОД

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для одарённых детей
«Дзюдо-Мастер»**

Вид – углублённая
Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9 - 14 лет
Срок реализации – 2 года

Разработчик: Паршикова Олеся Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Самара
2025 год

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо-мастер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно - оздоровительная
Место реализации	ЦВР «Крылатый»
Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)	углублённый
Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	групповая, дистанционная
Возраст обучающихся	9-14 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	2 года
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	216 часов ежегодно
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план первого года обучения.....	10
Содержание первого года обучения.....	12
Учебно-тематический план второго года обучения.....	14
Содержание второго года обучения.....	16
Методическое обеспечение программы.....	18
Воспитательная работа.....	21
Список литературы.....	30
Календарный учебный график	31

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для одарённых детей «Дзюдо-мастер» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования детей. Программа предназначена для одарённых 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 удушающих 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. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

По технологии организации образовательного процесса - углублённая

По форме организации содержания – однопрофильная.

По направленности - физкультурно-спортивная

По продолжительности обучения 2 года, включающее следующие этап основного общего образования.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. №400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05..2023 № 1230-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);
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждён 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»;
- 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»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 467 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467»;
- 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»).
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ

от 26.12.2024 № 1896) Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национальный проект «Молодежь и дети» Национальный проект «Образование»;

– Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358;

– Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р;

– Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

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

Актуальность и новизна программы

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта,

Развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

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

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.

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.

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.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое 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.

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

Цель: воспитание здоровой, гармонично развитой личности, которое осуществляется посредством спортивной деятельности, через освоение предмета Дзюдо.

Образовательная программа направлена на решение следующих **задач**:

- сформировать умение самостоятельно 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;
- сформировать у занимающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры; укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развить специальные физические качества и способностей, необходимые при совершенствовании техники и тактики предмета.

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

Программа «Дзюдо» рассчитана на 2 года обучения обучающихся в возрасте от 9 до 14 лет, что подразумевает подготовку одарённого обучающегося к решению задач профессионального самоопределения личности, соответствующего ее индивидуальным особенностям и запросам современного общества.

Основные психолого-возрастные особенности:

Дошкольный возраст (5-7 лет):

Физическое развитие: Активный рост, совершенствование двигательных навыков, завершение формирования основных функций организма.

Интеллектуальное развитие: Развитие речи, мышления, памяти, внимания, воображения. Преобладает наглядно-образное мышление, большая роль эмоций и ощущений.

Социально-эмоциональное развитие: Формирование самосознания, усвоение простых социальных норм, развивается эмпатия, появляется интерес к играм с ролевыми функциями.

Особенности обучения: Необходимо учитывать нестабильность внимания, использовать яркие и эмоциональные методы обучения, игру, наглядно-образные методы.

Младший школьный возраст (7-10 лет):

Физическое развитие: Продолжается рост, совершенствуются координация движений, развивается мелкая моторика.

Интеллектуальное развитие: Развитие логического мышления, формирование понятий, повышение уровня внимания и памяти.

Социально-эмоциональное развитие: Развитие самостоятельности, уверенности в себе, усиление чувства принадлежности к коллективу, появление конфликтов с взрослыми.

Особенности обучения: Активное усвоение знаний и навыков, появление интереса к учебному процессу, необходимо учитывать усталость и необходимость в смене видов деятельности.

Средний школьный возраст (10-14 лет):

Физическое развитие: Активный рост, появление половых признаков, изменения в телесной структуре, увеличение физической выносливости.

Интеллектуальное развитие: Развитие абстрактного мышления, повышение уровня аналитических способностей, появление интереса к самостоятельным исследованиям, формирование индивидуальных склонностей и талантов.

Социально-эмоциональное развитие: Стремление к самостоятельности, усиление влияния сверстников, появление интереса к противоположному полу, формирование ценностных ориентаций, проба различных социальных ролей.

Особенности обучения: Появление критического мышления, усиление интереса к проблемным заданиям, необходимо учитывать потребность в самовыражении, использовать разнообразные методы обучения, активные формы работы.

Общие особенности психолого-возрастного развития:

Повышенная эмоциональность: Дети этого возраста часто испытывают яркие эмоции, которые могут влиять на их поведение.

Нестабильность внимания: Детям этого возраста трудно сосредоточиться на одном предмете длительное время.

Развитие социальных навыков: Дети этого возраста активно осваивают правила поведения в обществе, учатся работать в группе.

Важно понимать: Психолого-возрастные особенности детей 5-14 лет динамичны, они меняются с возрастом и индивидуальны для каждого ребенка. Педагог должен знать и учитывать эти особенности, чтобы построить эффективный образовательный процесс, создать комфортную атмосферу для обучения и развития личности ребенка.

13-15 лет (средний подростковый возраст):

Физическое развитие: Завершение полового созревания, формирование телосложения, возможны резкие перепады настроения, связанные с гормональной перестройкой.

Когнитивное развитие: Развитие абстрактного мышления, способность к рефлексии, постановка философских вопросов, интерес к самопознанию.

Социально-эмоциональное развитие: Стремление к самоопределению, поиск своего места в мире, повышенная эмоциональность, чувствительность к несправедливости, первый романтический опыт.

Особенности обучения: Важна возможность выбора, самостоятельность в учебе, интерес к дискуссиям и дебатам, связь материала с реальной жизнью.

Процесс обучения строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей. Коллектив разбивается на группы в соответствии с возрастом и уровнем развития и подготовленности, и по сменам в школе.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

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».

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

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

Ожидаемые результаты

Личностные	- 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.
Метапредметные	Регулятивные УУД: умение самостоятельно давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.
Предметные	- укрепленное здоровье и закаленный организм; - развитые специальные физические качества и способностей, необходимые при совершенствовании техники и тактики предмета.

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
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончании курса обучения.	Выявление умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками	Педагогическое наблюдение

2. Метапредметный блок.

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

Первый год обучения

Цель: воспитание здоровой, гармонично развитой личности, которое осуществляется посредством спортивной деятельности, через освоение предмета Нагэвадза.

Задачи	- закрепить знаний об истории развития дзюдо; - закаливание организма; - приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
Ожидаемые результаты	Обучающиеся должны <u>знать</u>: - жесты судей. - основные стойки дзюдоиста, правильный захват и освобождение от него - подвижные игры с технико-тактическим уклоном. Обучающиеся должны <u>уметь применять</u>: - III серию приемов техники борьбы «Нагэвадза» - IV серию приемов техники борьбы «Нагэвадза»

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
Раздел № 1				
Специальная и физическая подготовка - 38 ч				
1	Философия дзюдо	2	2	
2	Упражнения, направленные на общее развитие	6		6
3	Упражнения на развитие силы и скорости	6		6
4	Упражнения на развитие выносливости и ловкости	6		6
5	Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей	6		6
6	Этапный контроль	4		4
Раздел № 2				
Техника борьбы «Нагэвадза» 162 ч.				
Серия приемов III				
1	Техника и тактика дзюдо	4	4	
2	Основы знаний о здоровье	4	4	
3	Нагэвадза - приемы в борьбе в стойке	6	2	4

4	Косотогакэ - зацеп снаружи	6		6
5	Цуригоси - бросок через бедро с захватом пояса	6		6
6	Екоотоси - зацеп снаружи с падением	6		6
7	Асигурума - бросок через ногу	6		6
8	Ханэгоси - подсад голенью и бедром	6		6
9	Хараицурикомиаси - подсечка в темп шагов	6		6
10	Томознагэ - бросок через голову	6		6
11	Этапный контроль	6		6
Серия приемов IV				
12	Сумигаэси - бросок через голову подсадом голенью	6		4
13	Таниотоси - задняя подножка с падением	6		4
14	Ханемакикоми - бросок захватом руки под плечо с подсадом голенью	6		4
15	Сукуинагэ - передний поворот (задний)	6		4
16	Уцуригоси - бросок через бедро (вскидывая бедро)	6		4
17	Огурума - бросок через ногу вперед	6		4
18	Сотомакикоми - бросок через плечо	6		6
19	Укиотоси - выведение из равновесия рывком	6		6
20	Упражнения по совершенствованию техники	58	4	54
21	Соревновательные мероприятия	8		8
22	Промежуточная аттестация	4		4
ИТОГО:		216	16	200

Содержание разделов и тем 1 года обучения

Раздел № 1. Специальная и физическая подготовка

Тема № 1 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 о 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 ханегоси. 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 Упражнения по совершенствованию техники

Практика: Поединок. Спарринг

Тема № 21 Соревновательные мероприятия

Практика: Соревнования сильнейших в группе.

Тема № 22 Промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов, выполнение зачетных тестов на знание терминологии.

Второй год обучения

Цель: воспитание здоровой, гармонично развитой личности, которое осуществляется посредством спортивной деятельности, через освоение предмета Дзюдо.

Задачи	- формирование понятий физического и психического здоровья. - повышение функциональных возможностей организма. - формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо.
Ожидаемые результаты	Обучающиеся должны <u>знать</u>: - жесты судей. - основные стойки дзюдоиста, правильный захват и освобождение от него - подвижные игры с технико-тактическим уклоном. Обучающиеся должны <u>уметь применять</u>: - III серию приемов техники борьбы «Нагэвадза» - IV серию приемов техники борьбы «Нагэвадза»

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
Раздел № 1				
Специальная и физическая подготовка - 5 ч				
1	Философия дзюдо	2	2	
2	Упражнения, направленные на общее развитие	8		8
3	Этапный контроль	8		8
Раздел № 2				
Техника борьбы «Нагэвадза» - 38 ч.				
Серия приемов V				
1	Техника и тактика дзюдо	8		8
2	Основы знаний о здоровье	6	6	
3	Осотогурума - задний подхват под обе ноги	8		8
4	Укивадза - передняя подножка с падением	4		4

5	Ековакарэ - передняя подножка на пятке	8		8
6	Екогурума - бросок через грудь с падением	4		4
7	Усирогоси - ответный бросок на бросок через бедро	4		4
8	Уранагэ - бросок через грудь	4		4
9	Сумиотоси - выведение из равновесия рывком, вставая на колено	8		8
10	Екогакэ - боковая подсечка с падением	8		8
11	Этапный контроль	4		4
Раздел № 3				
Техника борьбы «Катамэвадза» 63 ч.				
<i>1. Осаэвадза - удержание</i>				
12	Катамэвадза - приемы в борьбе лежа	8		8
13	Касагатамэ - удержание сбоку	8		8
14	Кудзурэгатамэ - удержание сбоку с захватом одежды и руки	8		8
15	Макуракэсагатамэ - варианты удержания сбоку с захватом одежды и руки	8		8
16	Усирокэсагатамэ - обратное удержание сбоку	8		8
17	Катагатамэ - удержание сбоку с захватом руки и головы	8		8
18	Камисихогатамэ - удержание со стороны головы с захватом пояса	8		8
19	Кудзурэкамисихогатамэ - удержание со стороны головы с захватом рук и пояса	8		8
20	Екосихогатамэ - удержание поперек с захватом ноги и пояса	8		8
21	Кудзурэекосихогатамэ - варианты екосихогатамэ	8		8
22	Татэсихогатамэ - удержание верхом с захватом руки и головы	8		8
23	Кудзурэтатэсихогатамэ - варианты татэсихогатамэ	8		8
24	Упражнения по совершенствованию техники.	8		8
25	Соревновательные мероприятия	24	6	18
26	Итоговая аттестация	4		4
ИТОГО:		216	14	202

Содержание разделов и тем 2 года обучения

Раздел № 1. Специальная и физическая подготовка

Тема № 1 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 «Нагэвадза»

Тема № 1 Техника и тактика дзюдо

Практика: 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 Осотогурума - задний подхват под обе ноги

Практика: Тори из стойки выводит укэ из равновесия вправо назад, причем его левая нога направлена в сторону от правой ноги укэ. Затем задней частью лвого бедра тори касается задней части правого бедра укэ и пяткой выбивает левую голень укэ. Резким движением левой руки к себе тори бросает укэ на спину.

Тема № 4 Укивадза - передняя подножка с падением

Практика: Тори делает шаг правой ногой, укэ - левой. Одновременно тори тянет укэ вперед влево. Укэ, чтобы сохранить равновесие, делает шаг правой ногой. В этот момент тори левой ногой скользит вдоль правой ноги укэ, левым боком падает на татами и руками выводит укэ из равновесия. Затем резким движением рук и поворотом туловища бросает укэ по траектории вперед на спину.

Тема № 5 Ековакарэ - передняя подножка на пятке

Практика: Тори делает левой ногой шаг вперед и толкает укэ назад. Затем ставит правую ногу поперек правой ноги укэ, одновременно падает левым боком на татами перед укэ. Тори тянет укэ на себя и бросает его направо вперед.

Тема № 6 Екогурума - бросок через грудь с падением

Практика: Укэ пытается атаковать тори приемом ханэгоси или оогоси. Тори отвечает приемом уцуригоси или уранагэ, плотно обхватывает левой рукой (укэ сзади за пояс и правую ладонь кладет на живот. Укэ наклоняется вперед, тори тогда ставит правую ногу далеко между его ног. Одновременно падает на правый бок и тянет укэ на себя левой рукой. По ходу падения тори разворачивает туловище налево и опускает укэ, который падает на спину, за свое левое плечо.

Тема № 7 Усирогоси - ответный бросок на бросок через бедро

Практика: Укэ пытается атаковать тори броском через бедро. Тори сгибает ноги в коленях. Обими руками держит укэ за пояс и прижимает его к себе, резко выпрямляет ноги в коленях и отрывает укэ от татами. Затем захватывает кимоно укэ и тягой правой руки вниз мешает укэ встать ногами на татами, бросает его на спину.

Тема № 8 Уранагэ - бросок через грудь

Практика: Укэ стремится атаковать тори любым броском вперед. Тори левой ногой делает шаг к укэ.левой рукой берет сзади укэ за пояс, правой прижимает укэ к себе, одновременно тянет его и падает назад. По ходу падения тори выпрямляет обе ноги и бросает через грудь укэ на спину.

Тема № 9 Сумнотоси - выведение из равновесия рывком, вставая на колено

Практика: Тори делает шаг правой ногой, укэ – левой. Тори приседает, сгибая ноги, и левую ногу ставит к правой ноге укэ. Одновременно правой рукой толкает укэ вправо назад и тягой левой руки рывком вниз выводит укэ из равновесия и бросает его на спину.

Тема № 10 Екогакэ - боковая подсечка с падением

Практика: Тори вынуждает укэ сделать шаг левой ногой вперед, руками выводит его из равновесия. В этот момент тори ставит левую стопу сзади правой лодыжки укэ. Затем тори падает на левый бок, правую ногу укэ высоко поднимает и левой рукой тянет его вниз, бросает укэ рядом с собой.

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

Раздел № 3. Техника борьбы «Катамэвадза»

Тема № 12 Катамэвадза - приемы в борьбе лежа

Практика: Осаэвадза – удержание, Симэвадза-удушение, Кансетцувадза-болевые приемы
Выполнение элементарных упражнений по образцу тренера

Тема № 13 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 № 14 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 № 15 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 № 16 Усирокасагатамэ - 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 № 17 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 № 18 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 № 19 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 № 20 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 № 21 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 № 22 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 № 23 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 № 24 Упражнения по совершенствованию техники

Практика: Поединок. Спарринг

Тема № 25 Соревновательные мероприятия

Теория: Правила судейства

Практика: Соревнования сильнейших в группе.

Тема № 26 Итоговая аттестация

Практика: Сдача нормативов, выполнение зачетных тестов на знание терминологии.

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 оснащённом спортивном 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 закали 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.

Направле ние воспитан ия	Модуль	Задачи воспитания	Виды, формы, содержание деятельности
Занятия по ДООП	Воспиты ваем обучая	использовать в воспитании детей возможности занятия по дополнительным общеобразовательны	• демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; • подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;

		м программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству. • применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми; • 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; • 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.; • 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.; • включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям. <i>Содержание деятельности:</i> • актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации ДООП: • организация игровых учебных пространств; • обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся. • разработка современного образовательного и воспитательного контента; • содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ; • проектирование дискуссионных образовательных пространств; • проектирование игровых образовательных пространств; • организация и педагогическая поддержка
--	--	--

			социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся; • формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ; • 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.
Воспитательные мероприятия объединения	Воспитательное пространство в детском объединении	• 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.	• <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.; • <u>групповые формы</u>: а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников); б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры,; в) круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги; • <u>индивидуальные формы</u>: беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).
Работа с родителями	Совместное воспитание Семьи и Центра	• обеспечить согласованность позиций семьи и Центра для более эффективного достижения цели воспитания, • оказать методическую помощь в организации	<u>На групповом уровне:</u> • семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения; • 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; • родительские дни, во время которых

		взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся в системе дополнительного образования, • повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию.	родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре; • общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся; • 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; • организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра; • организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно-досуговой деятельности, направленной на сплочение семьи; • родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. <u>На индивидуальном уровне:</u> • работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций; • участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка; • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
Передача опыта, основанная на партнерстве наставника и наставляемого	Наставничество и тьюторство	• реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений;	<u>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках:</u> • участия в совместных конкурсах и проектных работах; • участия в конкурсах и олимпиадах; • совместных походов на спортивные и культурные мероприятия; • создания клуба по интересам; • создания продукта;

мого		• мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям; • выявление и развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося; • использование актуальных и современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы; • работа с образовательным заказом, поступающим от семьи обучающегося; • формирование у обучающегося учебной и образовательной рефлексии	• выездных мероприятий; • экскурсий в место обучения, место работы наставника; • совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого) и др. <u>Формы тьюторского сопровождения:</u> • индивидуальная тьюторская беседа (консультация); • групповые тьюторские консультации; • учебный тьюторский семинар (тьюториал); • тренинг; • образовательное событие и др. Технологии тьюторского сопровождения: • проектирование; • технология портфолио; • проведение дебатов; • экспериментальная работа; • творческая мастерская; • развитие критического мышления; • игровые технологии; • вопросно-ответные технологии. Содержание деятельности: • установление партнерских отношений; • изучение необходимого и достаточного информационного поля об устройстве образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося: • корректировка самоопределения обучающегося; • повышение образовательной мотивации обучающегося; • активизация творческой инициативы обучающегося и др.
Добровольческая и общественно-значимая деятельность	Волонтерство	• оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней; • формирование и развитие гражданской позиции, социальной ответственности, самоорганизации, солидарности,	• Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям. • Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. • Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям. • Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты. • Зоозащита. • Участие в создании возможностей для

		взаимопомощи и милосердия в обществе; • развитие и поддержка детских и молодёжных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтёрского) труда молодёжи; • интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.	творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-культурной среды обитания. • 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. • Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организации и проведение профилактической работы по противодействию распространению социально значимых заболеваний; • Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических, религиозных конфликтов. • Образовательные проекты. • Помощь в организации культурно - массовых мероприятий. • Социально-культурные проекты.
Воспитание посредством музейной педагогики	Музейное воспитание	• Приобщение к музею и музейной культуре с раннего возраста. • Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему. • Активизация творческих способностей личности и творческой деятельности в музее. Поиск новых форм общения с культурным наследием.	• Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей...» для 40% обучающихся; • Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями; • дидактические и творческие выставки; • школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства; • пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации; • фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.

		Создание многоступенчатой системы музейного образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз).	
Воспитательные мероприятия Центра	Духовно - нравственные ценности и в традиционных мероприятиях Центра	создавать воспитательное пространство возможностей для приобретения опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.	- 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. - 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 деятельность). 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. - 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.
Охрана здоровья и окружающей среды	От здорового образа жизни к здоровой планете	- Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся; - Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и	- Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Центра: лекции, беседы, консультации. - Экологические десанты на территории района, города и области - Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п. - Социальные акции, направленные на борьбу

		педагогов • Формирование осознания необходимости охраны окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле	со СПИДом, наркотиками, курением • Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процесс
--	--	---	---

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 общественности (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 использованной 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, 2018.
5. Барышева Н.В., Минияров В.М. Основы физической культуры младшего школьника. Самара, 2021
6. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / под ред. Андреева В.И. – Казань, 2020.
7. Иванов Ю.Г., Иванов Г.И., Иванова А.А., Барышева Н.В., Евстратова Н.А., Азарова В.Л. Физическая культура. Самара, 2017
8. М.И. Станкина Психолого-педагогические основы физического воспитания, Москва, Просвещение, 2018.
9. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Педагогическая антропология //Егоров С.Ф. Хрестоматия по истории школы и педагогики. М., 2019. с. 271-290.
10. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2022

Годовой календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01 сентября 2025 года

Окончание учебного года – 31 мая 2026 года

Количество учебных недель: 36 для обучающихся Центра

2. Регламентирование образовательного процесса на учебный год:

Учебный год делится на полугодия:

1 полугодие – продолжительность с 01.09.2025 по 30.12.2025

2 полугодие – продолжительность с 09.01.2026 по 31.05.2026

Продолжительность каникул:

Зимние каникулы: 01 - 08.01.2026

Летние каникулы: 01.06 - 31.08.2026

3. Регламентирование образовательного процесса по неделе:

Продолжительность учебной недели: 6-ти дневная учебная неделя.

4. Сменность:

Время занятий: с 8:00 до 21:00

Продолжительность занятий: для дошкольников – 20-30 минут,

для других категорий обучающихся – 40 минут.

Перерыв: не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений.