

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Копьевский районный Дом детского творчества»

Рассмотрено на заседании Педагогического совета МБУ ДО «КРДТ» Протокол № 1 от 08.09.2021	Согласовано: Заместитель директора По УВР МБУ ДО «КРДТ» Козина М.А.	Утверждено: Директор МБУ ДО «КРДТ» Гончар О.Г. Приказ № 26 от 08.09.2021
--	---	---

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Дзюдо. Первые шаги на татами. Дошкольники»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Составитель: Галенковская Надежда Сергеевна  
педагог дополнительного образования

п. Копьево, 2021 год

## Содержание

### Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы"

1.1. Пояснительная записка _____	3
1.2. Цель и задачи программы _____	5
1.3 Планируемые результаты реализации программы _____	6
1.4 Содержание программы _____	7

### Раздел №2 " Комплекс организационно-педагогических условий"

2.1 Формы подведения итогов реализации программы _____	12
2.2 Оценочные материалы _____	13
2.3 Условия реализации программы _____	15
2.4 Методические материалы _____	16
2.5 Календарно - тематическое планирование _____	23
2.6 Список литературы _____	26

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках).

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигоро Кано, родившийся в 1860 г. в г.Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр, проводившихся в Токио в 1964 г., и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта. Окончательно олимпийского статуса дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене.

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзюдоистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо - улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

### **Актуальность программы**

Программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей; имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к борьбе дзюдо.

**Отличительная особенность** данной образовательной программы заключается в том, что она представляет начальный курс обучения борьбе дзюдо в условиях учреждения дополнительного образования. Программа развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность и способствует пропаганде физической культуры и спорта, повышению эффективности воспитательной деятельности.

Программа также обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовки. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

### **Принципы программы:**

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия приносят несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностной ориентации - учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии
- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей детского организма в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребёнку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

### **Новизной программы является:**

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для детей 5-6 лет;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – стартовый. Дети в течение года знакомятся с основами дзюдо.

### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для детей 5-6 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний. При зачислении в группу, необходимо предоставить справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской поликлинике.

Набор в группу осуществляется путем регистрации в системе "Навигатор дополнительного образования в Республике Хакасия" и на основании заявления родителей (лиц, их заменяющих) в соответствии с локальным актом "Правила приема обучающихся". Прием детей проводится в начале учебного года. Однако, это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении всего учебного года.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год и составляет 68 часов (2 занятия в неделю по 1 часу). Продолжительность учебного года - 34 недели.

**Форма обучения:** очная; при необходимости, с применением дистанционных технологий.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype, YouTube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber или на электронную почту педагога (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе Viber.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Специального отбора детей для обучения по данной программе не предусмотрено. Зачисление осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Группа формируется составом 10 - 12 человек, что позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

В группу принимаются мальчики и девочки 5-6 лет, получившие допуск врача.

### **Режим занятий**

Программа рассчитана на 68 часов в год, занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу (68 занятий).

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- развивать познавательный интерес к занятиям физической культурой и начальным формам упражнений дзюдо;

##### **развивающие:**

- развивать физические качества дзюдоистов: силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость и равновесие;

##### **воспитательные:**

- привлекать максимально возможное число детей к систематическим

занятиям спортом;

- формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

### **1.3 Планируемые результаты реализации программы**

#### **Результаты обучающей деятельности**

После прохождения программного материала дети будут знать и научатся:

##### **Личностные:**

Обучающиеся **будут знать:**

- о режиме дзюдоиста, о влиянии физических упражнений на организм ребенка и укрепление здоровья.

Обучающиеся **научатся:**

- выполнять упражнения для развития общих и специальных физических качеств;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

##### **Метапредметные:**

Обучающиеся **научатся:**

- выполнять физические упражнения самостоятельно;

- развивать основные физические качества и формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

##### **Предметные:**

Обучающиеся **будут знать:**

- историю развития борьбы дзюдо, основные команды дзюдо;

- основные принципы и этикет дзюдо;

- причины и предупреждение травм;

- запрещенные приемы в дзюдо;

- правила поведения и технику безопасности во время занятий;

- правила подвижных игр.

Обучающиеся **научатся:**

- передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;

- выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, через препятствие);

- выполнять технику падений, самостраховки, удержания;

- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

Обучающиеся смогут использовать полученные навыки в практической деятельности, в повседневной жизни.

## 1.4 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
2.1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Режим дзюдоиста.		1	-	Беседа, опрос
2.2	История зарождения дзюдо. Основные команды дзюдо		1		Беседа, опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
3.1	Общая физическая подготовка дзюдоиста		2	-	Беседа, опрос
3.2	Упражнения для развития общих физических качеств		-	3	Демонстрация упражнений
3.3	Строевые упражнения на месте и в движении		-	2	Демонстрация упражнений
3.4	Упражнения для формирования осанки		-	2	Демонстрация упражнений
3.5	Ходьба, бег, прыжки		-	2	Демонстрация упражнений
3.6	Прыжки в длину с места		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.7	Прыжки с разбега		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.8	Метание малого мяча в цель		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.9	Метание малого мяча на дальность		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.10	Лазанье и перелезание		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.11	Лазанье по канату		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.12	Комбинированные эстафеты		-	3	Анализ выполнения игровых ситуаций
3.13	Подвижные игры		-	4	Анализ выполнения игровых ситуаций
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
4.1	Специальная физическая подготовка дзюдоиста		2	-	Беседа, опрос
4.2	Упражнения для развития специальных физических качеств		-	2	Демонстрация упражнений
4.3	Акробатические упражнения		-	2	Демонстрация упражнений
4.4	Кувырок вперед		-	2	Демонстрация упражнений
4.5	Кувырок через препятствие		-	2	Демонстрация упражнений

4.6	Самостраховка: перекаты в группировке на спине		-	2	Демонстрация упражнений
4.7	Самостраховка: падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа		-	1	Демонстрация упражнений
4.8	Кувырок вперед через правое и левое плечо		-	2	Демонстрация упражнений
4.9	Падение через партнера		-	1	Демонстрация упражнений
4.10	Имитационные упражнения с партнером и без партнера		-	2	Демонстрация упражнений
<b>5</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
5.1	Основные принципы дзюдо. Этикет в дзюдо.		1	-	Беседа, опрос
5.2	Общее понятие о приёмах. Запрещённые приёмы в дзюдо.		1	-	Беседа, опрос
5.3	Понятие о травмах и их причинах. Характеристика удержаний.		1	-	Беседа, опрос
5.4	Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанция: вне захвата, вплотную.		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.5	Передвижения. Захваты		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.6	Удержание сбоку		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
5.7	Удержание сверху		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
5.8	Переворот захватом за дальнюю руку; за дальнюю руку и бедро		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.9	Выведение из равновесия		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.10	Борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.11	Игры с элементами дзюдо		-	1	Анализ выполнения игровых ситуаций, наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания (аттестация)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
6.1	Контрольное занятие		2	-	Беседа, опрос в игровой форме
6.2	Контрольные нормативы по ОФП и СФП		-	2	Демонстрация, анализ выполнения контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	



## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие (1ч)

Теория (1ч)

Введение в программу: цели и задачи программы, направления, по которым будут заниматься дети; техника безопасности на занятиях дзюдо.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка (2ч)

**Теоретическая подготовка** имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теория (2ч)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития.

История зарождения дзюдо. Первые школы борьбы дзюдо. Основные команды дзюдо.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная системы. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы.

Соблюдение режима работы и отдыха в течении суток. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья.

Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице. Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка (30ч)

**Общая физическая подготовка (ОФП)** юных дзюдоистов направлена на развитие и совершенствование основных физических качеств юных спортсменов: на поддержание и совершенствование силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку соревновательного характера от начала и до конца схватки.

Теория (2ч)

Общая физическая подготовка юного дзюдоиста.

Практика (28ч)

Упражнения для развития общих физических качеств.

Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога на время. Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.

Все виды ходьбы.

Бег в спокойном темпе 3 - 5 мин.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега - не менее 50 см.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, лазанье по канату.

Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18ч)**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладением техникой дзюдо. Применяются специальные упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, быстроты, выносливости дзюдоиста.

Теория (2ч)

Специальная физическая подготовка юного дзюдоиста.

Практика (16ч)

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, через препятствие (мешок, чучело, мячик).

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

Имитационные упражнения с партнером и без партнера.

#### **Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка (13ч)**

**Техническая подготовка** - обучение выполнению двигательных действий и приемов. Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

**Тактическая подготовка** - овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка занимающихся спортсменов неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

Теория (3ч)

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Характеристика удержаний. Общее понятие о приёмах. Запрещённые приёмы в дзюдо. Этикет в дзюдо. Основные принципы дзюдо.

Практика (10ч)

Технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая.

Дистанция: вне захвата, вплотную.

Передвижения: вперёд, назад, вперёд вправо, влево относительно партнера, с одним захватом, с изменением захвата.

Захваты: рукава разноименного отворота, одноименного отворота и разноименного отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

Удержания: удержание сбоку, удержание сверху.

Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

Тактическая подготовка.

Выведение из равновесия стоя на коленях: вперед, назад, влево, вправо.

Выведение из равновесия в стойке: вперед, назад, влево, вправо.

Простейшие формы борьбы:

- отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками,
- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой );
- борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание;
- игры с элементами дзюдо;
- игры в касания (смысл игры – кто первым коснется определенной части тела соперника).

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

## **Раздел 6. Контрольные испытания/ аттестация (4ч)**

Контрольные испытания проводятся три раза в год (сентябрь, декабрь и май).

Теория (2ч)- проходит в форме беседы, опроса, наблюдения, анализа выполнения, тестирования.

Практика (2ч)- проходит в форме демонстрации упражнений, выполнения определенных ситуаций, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Результаты освоения программы фиксируются в протоколе для отслеживания динамики развития ребенка.

## Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1 Формы подведения итогов реализации программы

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Для этого проводится:

**Входной контроль** (сентябрь) - выявление исходного уровня подготовки обучающегося.

Формы и методы контроля - педагогическое наблюдение за детьми, индивидуальные беседы, анализ выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.

**Текущий контроль** - проводится в течение всего учебного года, осуществляется в конце каждого занятия. Работа обучающихся оценивается по следующим критериям: качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы.

Формы и методы контроля - педагогическое наблюдение за детьми, индивидуальные беседы, самостоятельная работа, анализ выполнения заданий.

**Промежуточный контроль** (декабрь) – проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка и позволяет выявить степень реализации программы и оценить уровень развития детей.

Формы и методы контроля – педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, сдача контрольных нормативов, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий.

**Итоговый контроль** (май) выявляет степень достижения результатов.

Формы и методы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.

**Результаты** отражаются в протоколах аттестации, что позволяет проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса и помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования занятий; а также осуществлять индивидуальный подход к каждому обучающемуся и выявлять динамику развития конкретного ребенка.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, фото и видео, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, портфолио.

При **очной** форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на занятии и непосредственно на месте оцениваются педагогом.

При освоении программы с использованием **дистанционных технологий** обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу фото или видео отчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. При необходимости педагог проводит собеседование с родителями.

## 2.2 Оценочные материалы.

### Механизм оценивания образовательных результатов. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения программы	Результат
<b>Высокий уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
<b>Средний уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
<b>Низкий уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения, оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

**Физическая подготовка  
Контрольные нормативы (5-6 лет)**

Скоростно-силовые качества				
Виды упражнений	Возраст	"3"	"4"	"5"
Подтягивания на перекладине (раз)	5 лет	1	2	3
	6 лет	2	3	4
Сгибание и разгибание рук в упоре	5 лет	7	10	15
	6 лет	10	15	20
Лазание по канату с помощью ног	5 лет	24	22	20
	6 лет	22	20	18
Приседания за 20 сек. (раз)	5 лет	10	12	14
	6 лет	12	14	16
	7 лет	14	16	18
Прыжок в длину с места (см)	5 лет	85	95	105
	6 лет	95	105	115
Гибкость				
Гимнастический мост: (отношение высоты, расстояние от татами до поясницы, к длине, расстояние от головы до ног (см))		0,6	0,8	1
Шпагат продольный и поперечный: (расстояние от колен до пола (см))		20	10	0
Координационные способности				
Кувырок вперед		отсутствие группировки, касание татами головой	потеря равновесия, ошибки в группировке	выполняется в едином движении в группировке
Кувырок назад		отсутствие группировки, касание татами головой	потеря равновесия, ошибки в группировке	выполняется в едином движении в группировке

### 2.3 Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо разработана с учетом требований нормативно-правовых документов: [Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 02.07.2021\) "Об образовании в Российской Федерации" \(с изм. и доп., от 13.07.2021\)](#), Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 Г. № 196, Письма Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», Письма Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (зарегистрирован 29.01.2021 № 62296), Устава МБУ ДО «КРДЦТ» и локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, а также создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка и индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

**Кадровое обеспечение:** реализация образовательной программы обеспечивается педагогом дополнительного образования.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6: педагог с высшим или среднеспециальным педагогическим образованием, владеющие знаниями и умениями в области физической культуры, педагогики, психологии, имеющий опыт работы с разновозрастными детскими группами.

**Организационные условия:** непрерывное обучение в ходе всего курса за исключением летних и зимних каникул.

**Материально-техническая база** образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В процессе проведения занятий с детьми соблюдаются требования к условиям организации занятий. В спортивном зале созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Все оборудование (гимнастическая стенка, перекладина, канат) надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные

пособия установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения. Помещение чистое, светлое, проветриваемое; освещенность соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам.

**Материально-техническое обеспечение** занятий включает спортивный зал, оборудованный татами, наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования.

Спортивный инвентарь:

- ковер татами;
- гантели переменной массы;
- гири спортивные;
- канат;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания.
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков.

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с мессенджером Viber и т.п.

**Информационные ресурсы:**

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Телевизор.

**Интернет-ресурсы:**

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>

Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> .

Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> .

Дзюдо: ( Московский центр боевых искусств) <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html> .

## 2.4 Методические материалы

Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность в двигательной активности.

Занятия дзюдо для детей 5-6 лет имеют огромное значение: совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного



анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений; развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление; учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе. А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

На данном этапе тренировок следует уделять больше внимания разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, давать возможность осмыслить и объяснить ход и способы выполнения задания. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнований, что стимулирует проявление двигательных способностей детей, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков. При этом необходимо тщательно продумывать физическую и эмоциональную нагрузку, учитывать уровень физического развития детей данного возраста. Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений.

Проводить соревнования у детей 5-6 лет целесообразнее в форме игр: различных «Веселых стартов», соревнований на лучшее выполнение элементов дзюдо, игр «стенка на стенку», «петушиных боев», развлекательных конкурсов и др. Так как всякая деятельность детей, должна доставлять им радость как от самого процесса, так и от его результата, от совместных действий и переживаний. Всю работу по занятиям борьбой у детей данного возраста необходимо организовывать так, чтобы воспитать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

### **Занятия по дзюдо подразделяются на теоретические и практические:**

**Теоретические занятия** проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

**Практические занятия** могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

**Контрольные занятия** обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (10–12 человек).

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового, личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой, игровой деятельности, здоровьесберегающие и информационно - коммуникационные.

**Основные принципы:** сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

При реализации программы используются **методы обучения:**

- **словесный** (беседа, лекция, рассказ, обсуждение, игра);

- **наглядный** (практический, включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом);
- **репродуктивный** (воспроизводящий, демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях);
- **проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед обучающимися);
- **творческий** (педагог излагает материал в более интересной форме);
- **игровой** (воссоздание ситуации в игровой форме, направленное на усвоение норм и правил поведения в обществе);
- **фронтальный** (используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися);
- **групповой** (дети осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений).

При реализации программы используются **методы воспитания:**

- **мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- **стимулирование** (создание ситуации успеха);
- **поощрение** (положительная оценка учения, труда, поведения);
- **убеждение** (воздействие педагога на рациональную сферу сознания обучающихся);
- **упражнение** (отработка и закрепление полученных компетенций).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные формы организации образовательного процесса:** учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочные спарринги.

На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

**Формы теоретических занятий:** беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование.

## **Структура занятия**

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Обучение и совершенствование техники, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости). Вслед за ними используют игры и игровые упражнения. Релаксация.
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

## **Требования к методике проведения занятий**

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали спортивное оборудование.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Педагог в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

## **Подвижные игры**

Игра очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми 5-6 лет.

В борьбе дзюдо значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости подбираются игры в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются. Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к ковру. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала. Для детей первого года обучения используются простые подвижные игры, во втором полугодии можно проводить

командные игры (типа эстафет). На этапе обучения детей командным играм целесообразнее разбивать детей не более чем на 2 - 3 команды, на втором году обучения подвижные игры усложняются. В командных играх детей можно делить на три и более команды. На данном этапе необходимо вводить игры для развития чувства равновесия, устойчивости.

Объяснять игры надо кратко, так как часто, не дослушав объяснения, дети проявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказывать детям правила игры желательно в форме сказки, со знакомыми персонажами (зайчики, птички, волк, козлята и т.д.). Водящего необходимо менять почаще, чтобы удовлетворить потребность детей в активности. Учитывая большую подвижность детей данного возраста и их ранимость, не рекомендуется выводить или ругать детей за их ошибки, а проигравшим можно определить штрафное задание (приседания, отжимания) и удалять их из игры очень ненадолго.

Общая длительность игры должна быть небольшой, так как дети быстро утомляются. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Игру с большой интенсивностью нужно включать в основную часть урока, после изучения какого-либо элемента или приема. А игры, требующие от играющих организованности, внимания лучше включать в подготовительную или заключительную части урока. Для детей младшего школьного возраста необходимо вводить народные игры, в которых отразилась мудрость, фантазия и изобретательность народа. У каждого народа есть свои самобытные игры, состязания, которые не только обогащают содержание физического воспитания, но и способствуют воспитанию морально-волевых качеств, улучшают физическую подготовленность детей.

### **Подвижные игры для детей 5-6 лет**

#### **1. «Паук и мухи»**

Подготовка: В углу очерчивают круг диаметром 1-2 метра. Это паутинка (домик паука). Остальные дети – мухи размещаются по всему залу.

Описание игры: По команде преподавателя «мухи» - бегают и прыгают, а «паук» сидит в домике. По команде «паук»: все мухи замирают, а паук выходит и смотрит, кто из мух шевелится. Тех кто двигается он забирает к себе в паутину. По команде «мухи»: действие оживает, участники игры – мухи веселятся и играют.

Правила: Пойманные мухи выполняют задание руководителя, а потом сидят до смены «паука». Длительность команды «паук» не должна превышать 10-15 сек., так как дети устают долго стоять в одной позе.

#### **2. «У медведя во бору»**

Подготовка. В углу зала размечается «берлога» медведя. Зал делят на две равные половины. Ближняя к берлоге - малинник, другая - лес. Из числа играющих выбирают медведя, остальные - зверята.

Описание игры: Медведь спит в берлоге. Зверята хотят полакомиться малиной и переходят в «малинник» близко к берлоге медведя со словами: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит». После слова «рычит», медведь просыпается и догоняет зверят в «малиннике». Зверята убегают и прячутся в лесок.

Правила. Медведь должен выбегать из берлоги только после слова «рычит». Ловить зверят медведь может только в «малиннике». Пойманные зверята уходят в берлогу медведя и выполняют задание руководителя.

### **3. «Удержись на корточках».**

Подготовка: Игра проводится в парах.

Описание игры: Сидя на корточках оба играющих выставляют руки вперед и упираются ладонями в ладони соперника. Прыгая на корточках и толкая руками, должны сбить соперника на спину.

Правила. Играющие не должны задерживать руками соперника и сгибать пальцы рук. Если кто-то из играющих опирается на руки - он считается проигравшим.

### **4. «Отними мяч»**

Подготовка: Игра проводится в парах.

Описание игры: Оба игрока держат мяч на вытянутых вперед руках. По команде руководителя каждый из игроков должен забрать мяч из рук соперника.

Правила. Мяч начинать тянуть только после команды руководителя. Выигравшим считается тот игрок, кто отобрал мяч у соперника.

Варианты игры. Играть можно стоя на ногах, сидя на корточках или коленях. Мяч может находиться в руках до сигнала, в центре между игроками, у одного игрока.

### **5. «Слепой медведь» («куыри арс», осетинская игра)**

Подготовка: Выбирают 1 медведя, которому завязывают глаза, остальные - зверята. Описание игры: Играющие свободно размещаются по залу. Каждый игрок по сигналу руководителя начинает хлопать в ладоши, а слепой медведь старается запятнать игрока, идя на звук. Тот, кого он запятнает, становится водящим.

Правила: Игроки стоят на месте и не перестают хлопать- даже тогда, когда медведь подойдет близко к ним. Если игра проводится вблизи каких-либо предметов (снарядов) необходимо ввести дополнительный сигнал (предупреждение о предмете)

### **6. «Нос, пол, потолок»**

Подготовка: Играющие стоят в шеренге на расстоянии шага друг от друга.

Описание: Преподаватель, стоя лицом к играющим, говорит. «Нос, пол, потолок» и соответственно показывает пальцем на данные предметы. Можно менять указание (напр., говорить «нос», а показывать на «пол»).

Правила: Играющие должны точно указывать предметы, которые называет преподаватель. Кто ошибается - делает шаг к преподавателю. Называть предметы можно в разной последовательности.

**2.5 КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Стартовый уровень (5-6 лет)**  
**68 часов в год, 2 раза в неделю по 1 часу (68 занятий)**

№ занятия	название темы	количество часов	дата проведения		примечание
			по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо	1	13.09.21		
2	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Режим дзюдоиста.	1	15.09.21		
3	Общая физическая подготовка дзюдоиста	1	20.09.21		
4	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1	22.09.21		
5	Комбинированные эстафеты	1	27.09.21		
6	История зарождения дзюдо. Основные команды дзюдо	1	29.09.21		
7	Упражнения для развития общих физических качеств	1	04.10.21		
8	Строевые упражнения на месте и в движении	1	06.10.21		
9	Строевые упражнения на месте и в движении	1	11.10.21		
10	Упражнения для формирования осанки	1	13.10.21		
11	Ходьба, бег, прыжки	1	18.10.21		
12	Прыжки в длину с места	1	20.10.21		
13	Прыжки с разбега	1	25.10.21		
14	Метание малого мяча в цель	1	27.10.21		
15	Метание малого мяча в цель	1	01.11.21		
16	Лазанье и перелезание	1	03.11.21		
17	Лазанье и перелезание	1	08.11.21		
18	Лазанье по канату	1	10.11.21		
19	Лазанье по канату	1	15.11.21		
20	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	1	17.11.21		
21	Упражнения для развития специальных физических качеств	1	22.11.21		
22	Акробатические упражнения	1	24.11.21		
23	Акробатические упражнения	1	29.11.21		
24	Кувырок вперед	1	01.12.21		
25	Кувырок вперед	1	06.12.21		

26	Кувырок через препятствие	1	08.12.21		
27	Кувырок через препятствие	1	13.12.21		
28	Самостраховка: перекаты в группировке на спине	1	15.12.21		
29	Самостраховка: перекаты в группировке на спине	1	20.12.21		
30	Самостраховка: падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа	1	22.12.21		
31	Упражнения для развития общих физических качеств	1	27.12.21		
32	Контрольное занятие	1	29.12.21		
33	Комбинированные эстафеты	1	10.01.22		
34	Основные принципы дзюдо. Этикет в дзюдо	1	12.01.22		
35	Подвижные игры	1	17.01.22		
36	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	1	19.01.22		
37	Упражнения для развития специальных физических качеств	1	24.01.22		
38	Кувырок вперед через правое и левое плечо	1	26.01.22		
39	Кувырок вперед через правое и левое плечо	1	31.01.22		
40	Падение через партнера	1	02.02.22		
41	Общее понятие о приёмах. Запрещённые приёмы в дзюдо.	1	07.02.22		
42	Подвижные игры	1	09.02.22		
43	Понятие о травмах и их причинах. Характеристика удержаний.	1	14.02.22		
44	Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанция: вне захвата, вплотную.	1	16.02.22		
45	Передвижения. Захваты	1	21.02.22		
46	Удержание сбоку	1	28.02.22		
47	Удержание сбоку	1	02.03.22		
48	Удержание сверху	1	07.03.22		
49	Удержание сверху	1	09.03.22		
50	Подвижные игры	1	14.03.22		
51	Переворот захватом за дальнюю руку; за дальнюю руку и бедро	1	16.03.22		
52	Выведение из равновесия	1	21.03.22		
53	Борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание	1	28.03.22		
54	Игры с элементами дзюдо	1	30.03.22		
55	Имитационные упражнения с партнером и без партнера	1	04.04.22		



56	Имитационные упражнения с партнером и без партнера	1	06.04.22		
57	Упражнения для развития общих физических качеств	1	11.04.22		
58	Общая физическая подготовка дзюдоиста	1	13.04.22		
59	Комбинированные эстафеты	1	18.04.22		
60	Метание малого мяча на дальность	1	20.04.22		
61	Метание малого мяча на дальность	1	25.04.22		
62	Прыжки в длину с места	1	27.04.22		
63	Прыжки с разбега	1	04.05.22		
64	Упражнения для формирования осанки	1	11.05.22		
65	Ходьба, бег, прыжки	1	16.05.22		
66	Контрольное занятие	1	18.05.22		
67	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1	23.05.22		
68	Подвижные игры	1	25.05.22		

## 2.6 Список литературы

### Литература для педагогов

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе. Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Еганов, А.В. Закиров Р.М., Миллер А.Е. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка– 2003–№ 2.
3. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. – Челябинск
4. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
5. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
6. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
7. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
8. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп. – 2009
9. Истомин А.А., Абсатаров А.А., Борьба дзюдо.-Ташкент, 1990. Каинов А. Н. Организация работы спортивных секций в школе. А.Н Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009
10. Калупов Ю.И., Рудницкий В. И. Особенности подготовки молодых борцов.- М.: ФиС, 11.Коблев Я.К., Писменский И.А., Черминт К. Д. Подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.- М.: ФиС
13. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик СИ., Юдаев СВ., Глушкова Э.А., Ерегина СВ., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003.
14. Свищев И.Д. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. И.Д.Свищев.- М.: Советский спорт.2003.

## Литература для обучающихся

1. Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- Санкт-Петербург, 2004.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Гольберг Н.Д. «Особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11, 45стр.
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
5. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо.- Пермь, 1993
7. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992, 255