

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

Рассмотрено на заседании Педагогического совета МБУ ДО «КРДДТ» Протокол № 1 от 11.09.2023	Согласовано: Заместитель директора по УВР МБУ ДО «КРДДТ» _____ М.А.Козина	Утверждено: Директор МБУ ДО «КРДДТ»  _____ О.Г.Гончар приказ № 30 от 11.09.2023
---	---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«ДЗЮДО. Первые шаги на татами»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Составитель: Галенковская Надежда Сергеевна  
педагог дополнительного образования

п. Копьево, 2023 год

## Содержание

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

1.1. Пояснительная записка _____	3
1.2. Цель и задачи программы _____	7
1.3 Планируемые результаты реализации программы _____	7
1.4 Содержание программы _____	9

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

2.1 Формы подведения итогов реализации программы _____	14
2.2 Оценочные материалы _____	15
2.3 Условия реализации программы _____	17
2.4 Методические материалы _____	19
2.5 Календарно - тематическое планирование _____	27
2.6 Список литературы _____	28

## **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, пробуждению 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 обучающегося, 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 здоровьеукрепляющего 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 ребенку);

- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

**Новизной программы** является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для детей 7-8 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.

**Адресат программы.**

Данная программа предназначена для детей 7-8 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 в группу 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. Состав группы - постоянный. В группу принимаются мальчики и девочки 7-8 лет.

В группу принимаются дети, освоившие программу первого года обучения. Если дети приходят в течение учебного года, то после входной диагностики они зачисляются в группу, если уровень их знаний, имеющиеся умения и навыки соответствуют данному уровню обучения.

### **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:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе дзюдо.

### **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:**

- значение утренней гимнастики и правил личной гигиены;

##### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять упражнения для развития основных двигательных 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 первых соревнований по дзюдо, зарождение дзюдо в России;
- правила соревнований и технику безопасности во время занятий;
- термины и команды дзюдо, квалификационную программу поясов по дзюдо;
- правила подвижных и спортивных игр.

#### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять строевые команды, метание мяча;
- передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;
- выполнять акробатические элементы (кувырки, перекаты, переворот боком, стойку на лопатках);
- выполнять технику падений, самостраховки;
- выполнять броски в стойке и удержания в партере;
- 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>	-	Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	
2.1	Значение утренней гимнастики. Личная гигиена	1	1	-	Беседа, опрос
2.2	История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России	1	1	-	Беседа, опрос
2.3	Термины и команды по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо.	1	1	-	Беседа, опрос
2.4	Причины и предупреждение травм. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки.	1	1	-	Беседа, опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	
3.1	Общая физическая подготовка дзюдоиста		1	-	Беседа, опрос
3.2	Упражнения для развития общих физических качеств		-	2	Демонстрация упражнений
3.3	Строевые команды		-	1	Демонстрация упражнений
3.4	Бег с изменением скорости, непрерывный бег		-	1	Демонстрация упражнений
3.5	Прыжки с поворотами, напрыгивания на гимнастическую скамейку		-	1	Демонстрация упражнений
3.6	Прыжки в длину с места		-	2	Демонстрация упражнений
3.7	Прыжки на скакалке		-	2	Демонстрация упражнения
3.8	Метание малого мяча на дальность		-	1	Демонстрация упражнений
3.9	Метание набивного мяча		-	1	Демонстрация упражнений
3.10	Лазанье по гимнастической стенке		-	1	Демонстрация упражнений
3.11	Лазанье по канату		-	2	Демонстрация упражнений
3.12	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты)		-	1	Демонстрация упражнений
3.13	Акробатические упражнения (переворот боком, стойка на лопатках)		-	2	Демонстрация упражнений
3.14	Подвижные игры		-	3	Анализ выполнения игровых ситуаций, наблюдение
3.15	Спортивные игры		-	3	Анализ выполнения игровых ситуаций, наблюдение
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	

4.1	Специальная физическая подготовка дзюдоиста		1	-	Беседа, опрос
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		-	2	Демонстрация упражнений
4.3	Упражнения для развития силовой выносливости		-	2	Демонстрация упражнений
4.4	Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости			2	Демонстрация упражнений
4.5	Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на борцовском мосту		-	1	Демонстрация упражнений
4.6	Самостраховка: перекаты в группировке, кувырок вперед через правое и левое плечо		-	1	Демонстрация упражнений
4.7	Самостраховка: напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска		-	1	Демонстрация упражнений
4.8	Самостраховка: падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом		-	1	Демонстрация упражнений
4.9	Имитационные упражнения без партнера		-	2	Демонстрация упражнений
4.10	Имитационные упражнения с партнером		-	2	Демонстрация упражнений
4.11	Имитационные упражнения с набивным мячом		-	1	Демонстрация упражнений
<b>5</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	
5.1	Травмы и их причины		1	-	Беседа, опрос
5.2	Характеристика удержаний и бросков		1	-	Беседа, опрос
5.3	Стойка дзюдоиста. Дистанция		-	1	Демонстрация упражнений
5.4	Передвижения .Захваты		-	1	Демонстрация упражнений
5.5	Выведение из равновесия		-	1	Демонстрация упражнений
5.6	Удержание сбоку, уходы от удержания сбоку		-	2	Демонстрация упражнений
5.7	Удержание поперек, уходы от удержания поперек		-	2	Демонстрация упражнений
5.8	Удержание сверху, уходы от удержания сверху		-	2	Демонстрация упражнений
5.9	Удержание со стороны головы, уходы от удержания со стороны			2	Демонстрация упражнений
5.10	Перевероты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя		-	1	Демонстрация упражнений
5.11	Задняя подножка		-	2	Демонстрация упражнений, анализ выполнения
5.12	Отхват		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.13	Бросок через бедро		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
5.14	Игры с элементами дзюдо		-	2	Анализ выполнения

					игровых ситуаций, наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания (аттестация)</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
6.1	Контрольное занятие		1	-	Беседа, опрос в игровой форме
6.2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП		-	1	Анализ выполнения контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</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 (4ч)

**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 (4ч)

Значение утренней гимнастики. Личная гигиена. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.

История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России. Первые Российские чемпионы Мира и Олимпийских игр по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо. Термины и команды по дзюдо.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Разница между болезнью и здоровым состоянием. Причины и предупреждение травм. Значение и содержание врачебного контроля, порядок его осуществления.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Взаимодействие людей в одной команде. Товарищ и друг. Воспитание волевых качеств борца в процессе тренировки.

Правила безопасного поведения на спортивных площадках и зале дзюдо.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (24ч)**

**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 (1ч)

Знакомство с техникой выполнения упражнений по ОФП.

Практика (23ч)

Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 - 3, 1 - 4.

Ходьба в приседе, спортивным шагом.

Бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команд.

Непрерывный бег до 6-8мин.

Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальные прыжки.

Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.

Лазанье по гимнастической стенке, канату.

Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках. Сочетание элементов.

Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (16ч)**

**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 (1ч)

Знакомство с техникой выполнения упражнений по СФП.

Практика (15ч)

Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений дзюдо.

Упражнения в само страховке и страховке партнера: отталкивание руками от татами из упора лежа, напряженное падение на татами при проведении приемов.

Страховка партнера после броска. Падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом.

Имитационные упражнения с партнером и без партнера.

### **Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка (21ч)**

**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 (2ч)

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Травмы и их причины. Характеристика удержаний. Характеристика бросков. Объяснение выполнения приемов путем наглядной демонстрации броска педагогом, с уточнением возможных ошибок и разъяснением вариантов их избегания.

Практика (19ч)

Технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая, левая, правая, фронтальная.

Дистанция: вне захвата, вплотную, дальняя, средняя.

Передвижения: вперёд, назад, вправо, влево, вправо-вперёд, вправо-назад, влево-вперед, вправо-назад.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные; рукава и пояса сзади, рукава и туловища.

Тактическая подготовка

Выведение из равновесия вперед - на носки, на одну ногу; выведение из равновесия назад - на пятки.

Удержания: удержание сбоку, уходы от удержания сбоку; удержание поперек, уходы от удержания поперек; удержание сверху, уходы от удержания сверху; удержание со стороны головы, уходы от удержания со стороны головы.

Перевороты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя.

Броски: задняя подножка, отхват, бросок через бедро.

Простейшие формы борьбы:

- выведение из равновесия захватом за кисти рук (фронтальная стойка);
- выведение из равновесия захватом за руку (правая и левая стойка);
- перетягивание захватом за 2 отворота, за отворот и рукав;
- выталкивание за площадь ковра (в парах) захватом за отворот и рукав;
- выведение из равновесия в стойке.

## **Раздел 6. Контрольные испытания (2ч)**

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

Теория (1ч)- проходит в форме беседы, опроса, наблюдения, анализа выполнения, тестирования.

Практика (1ч) - проходит в форме демонстрации упражнений, выполнение определенных ситуаций, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Результаты освоения программы фиксируются в протоколе.

## 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 (7-8 лет)**

определяемые способности	тест	возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высок	низкий	средний	высокий
скоростные	бег 30м.сек	7	6.6	6.5 – 5.6	5.1	6.6	6.5 – 5.6	5.2
		8	6.3	6.1 -5.5	5.0	6.4	6.3 - 5.7	5.2
координационные	челночный бег 3*10м.сек	7	9.9	9.5 – 9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
		8	9.7	9.3 - 8.8	8.5	10.1	9.7 - 9.3	8.9
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см.	7	130	140 - 160	185	120	140-155	170
		8	140	160-180	195	130	150-175	185
выносливость	6-ти минутный бег	7	850	900-1050	1250	650	750 - 950	1050
		8	900	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
гибкость	наклон в перед из положения стоя	7	2	4 - 6	8	3	7 - 10	14
		8	2	6 - 8	10	4	8 - 10	15
силовые	подтягивание	7	1	3 - 4	5	4	8 - 13	18
		8	1	4 - 5	6 и выше	4	10-14	19



### 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, регламентирующими 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.

**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 и на спортивной площадке созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая 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;
6. 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> .

**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.

## 2.4 Методические материалы

Младший школьный 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 целесообразно начинать в возрасте 7-8 лет. Именно этот возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 8 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Занятия дзюдо для детей 7-8 лет имеет 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 7-8 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.

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 занятия, 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.

**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 (в контрольно-педагогических испытаниях).

**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.

### **Методика обучения броскам**

При обучении броскам следует уделять большое внимание подводящим упражнениям. А сами броски выполнять под счет педагога, пока у ребенка не выработается определенный навык их исполнения.

#### **Обучение подножкам.**

1.Пружинящие покачивания в выпаде

2.Выпад правой (левой) с поворотом туловища вперед.

3.Выпад правой вперед, с мячом над головой. Наклон, мяч к правой ноге.

То же левой.

4.Выпады правой (левой) вперед.

5.Сбивание напарника на пятки, на носки, на одну ногу.

6.Заведение напарника до скрещивания его ног.

7.Бросок мяча на дальность из-за головы, из положения выпада правой (левой).

Можно проводить как эстафету, игру, соревнование в парах.

#### **Обучение выхватам.**

1.Кувырок через правое (левое) плечо.

2.Заведение напарника до скрещивания его ног.

3.Стягивание напарника на атакуемую ногу.

4.Осаживание напарника на одну ногу, вызывая отставление другой ноги.

5.Прыжки на одной ноге с продвижением и на месте.

6.Игры: «перетяжки», «забегание за спину» (с захватом пояса, с захватом ноги партнера), «Цапля» (попеременная или обоюдная).

#### **Обучение броскам через бедро (спину).**

1.И.п. стоя руки перед грудью, энергичные прыжки с поворотами таза (вправо, влево).

2.«Лезгинка» (быстрые повороты на месте и в движении без партнера).

3.Шаг вперед на носок - разворот на носке с приставлением второй ноги - наклон с касанием ладонями ковра.

4.Из стойки на коленях - стойка с наклоном.

5.Приседания стоя спиной к стене с поворотом головы и таза и касанием плечами стены.

6.Игры: «Сбрось партнера», сбросить партнера на спине вперед - вправо (вперед - влево).

#### **Обучение зацепам.**

1.Прыжки на одной ноге с круговыми движениями согнутой другой ноги

2.Сбивание на пятки на одну ногу.

3.Махи ногами из положения высокого партера.

4.Игры: «Петушиный бой», «Коснись ногой ноги противника.

## Подвижные игры

Игра очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми 7-8 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 используются простые подвижные игры, позднее можно проводить командные игры (типа эстафет). На этапе обучения детей командным играм целесообразнее разбивать детей не более чем на 2 - 3 команды, затем 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

### 1. «К своим флажкам»

Подготовка: Игроки строятся в несколько колонн. У командиров команд - по одному флажку разных цветов.

Описание: По команде педагога «Убежали!», все дети разбегаются в разные стороны, кроме командиров. По сигналу : «Все к своим флажкам!» дети быстро бегут к своему командиру и строятся в колонну.

Вариант игры: После сигнала педагога «Убежали!» можно построить детей в шеренгу спиной к командирам и дать им задание, пока командиры поменяются местами.

Правила: игрокам нельзя поворачиваться к командирам до команды. Команда, построившаяся первой, получает выигрышное очко.

Игру можно проводить вместо разминки, давая детям для задания гимнастические упражнения

Командиров желательно ставить подальше друг от друга, чтобы дети не сталкивались при построении. Менять командиров чаще, чтобы все дети могли размяться.

### 2. «Пятнашки»

Подготовка: Игруют в парах. Один игрок - «цапля».

Описание: Второй игрок берет за ногу партнера и поднимая его ногу, старается вынудить партнера упасть на ковер. «Цапля» должна остаться стоять на одной ноге, Один игрок должен стать водителем части тела соперника (шея, локти, плечи, пояс, нога и т.д.). А второй игрок должен этому препятствовать.

Правила. Игроки должны стоять на месте и не бегать по коврам. Если первый игрок выполнил задание, они меняются ролями.

Вариант игры: «Коснись ногой ноги партнёра».

Каждый из играющих должен наступить на ногу. Руки держать за спиной. Желательно определить место для каждой пары игроков, чтобы они не бегали по всему коврам Поворачиваться спиной к партнеру нельзя

Варианты: дотронуться с внешней или с внутренней стороны стопы.

### 3. «На прорыв»

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Одна команда образует круг взявшись за руки. Другая команда - внутри круга, разбившись по парам и взявшись в парах за РУКИ.

Описание: По сигналу педагога игроки в круге должны прорваться наружу, разорвав хват другой команды.

Правила: разорвав хват у противника, наружу может выйти только та пара, которая его разорвала. Выигрывает та команда, которая быстрее вышла за круг.

### 4. «Гаккарис» (Осетинская игра)

Подготовка: Выбирают одного водящего. В зале кладут обручи по числу игроков или чертят круги диаметром 1 м. Игроки становятся в круги.

Описание: по сигналу педагога водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть с места кого-нибудь из игроков. Кого первым столкнет, тот и становится водящим, а другой занимает его место в кругу.

Правила: игрок считается сбитым, если его ступня сместится и окажется за чертой круга. За сменой ног педагог должен смотреть внимательно и тем самым регулировать нагрузку в игре



## 2.5 КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Стартовый уровень (7-8 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	18.09.23		
2	Значение утренней гимнастики. Личная гигиена	1	20.09.23		
3	Общая физическая подготовка дзюдоиста	1	25.09.23		
4	Упражнения для развития общих физических качеств	1	27.09.23		
5	Контрольное занятие	1	02.10.23		
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1	04.10.23		
7	Подвижные игры	1	09.10.23		
8	Строевые команды	1	11.10.23		
9	Бег с изменением скорости, непрерывный бег	1	16.10.23		
10	Прыжки с поворотами, напрыгивания на гимнастическую скамейку	1	18.10.23		
11	Прыжки в длину с места	1	23.10.23		
12	Прыжки на скакалке	1	25.10.23		
13	Спортивные игры	1	30.10.23		
14	Лазанье по гимнастической стенке	1	01.11.23		
15	История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России	1	08.11.23		
16	Лазанье по канату	1	13.11.23		
17	Лазанье по канату	1	15.11.23		
18	Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на борцовском мосту	1	20.11.23		
19	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты)	1	22.11.23		
20	Акробатические упражнения (переворот боком, стойка на лопатках)	1	27.11.23		
21	Акробатические упражнения (переворот боком, стойка на лопатках)	1	29.11.23		
22	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	1	04.12.23		
23	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	06.12.23		
24	Упражнения для развития силовой выносливости	1	11.12.23		

25	Термины и команды по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо.	1	13.12.23		
26	Подвижные игры	1	18.12.23		
27	Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости	1	20.12.23		
28	Самостраховка: перекаты в группировке, кувырок вперед через правое и левое плечо	1	25.12.23		
29	Самостраховка: напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска	1	27.12.23		
30	Самостраховка: падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом	1	10.01.24		
31	Игры с элементами дзюдо	1	15.01.24		
32	Имитационные упражнения без партнера	1	17.01.24		
33	Имитационные упражнения без партнера	1	22.01.24		
34	Имитационные упражнения с партнером	1	24.01.24		
35	Имитационные упражнения с партнером	1	29.01.24		
36	Причины и предупреждение травм. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки.	1	31.01.24		
37	Спортивные игры	1	05.02.24		
38	Характеристика удержаний и бросков	1	07.02.24		
39	Стойка дзюдоиста. Дистанция	1	12.02.24		
40	Передвижения .Захваты	1	14.02.24		
41	Выведение из равновесия	1	19.02.24		
42	Удержание сбоку, уходы от удержания сбоку	1	21.02.24		
43	Удержание сбоку, уходы от удержания сбоку	1	26.02.24		
44	Удержание поперек, уходы от удержания поперек	1	28.02.24		
45	Удержание поперек, уходы от удержания поперек	1	04.03.24		
46	Удержание сверху, уходы от удержания сверху	1	06.03.24		
47	Удержание сверху, уходы от удержания сверху	1	11.03.24		
48	Удержание со стороны головы, уходы	1	13.03.24		
49	Удержание со стороны головы, уходы	1	18.03.24		
50	Подвижные игры	1	20.03.24		
51	Перевороты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя	1	25.03.24		
52	Задняя подножка	1	27.03.24		

53	Задняя подножка	1	01.04.24		
54	Отхват	1	03.04.24		
55	Упражнения для развития силовой выносливости	1	08.04.24		
56	Метание набивного мяча	1	10.04.24		
57	Имитационные упражнения с набивным мячом	1	15.04.24		
58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	17.04.24		
59	Прыжки на скакалке	1	22.04.24		
60	Бросок через бедро	1	24.04.24		
61	Бросок через бедро	1	27.04.24		
62	Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости	1	06.05.24		
63	Игры с элементами дзюдо	1	08.05.24		
64	Упражнения для развития общих физических качеств	1	13.05.24		
65	Метание малого мяча на дальность	1	15.05.24		
66	Контрольное занятие	1	20.05.24		
67	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1	22.05.24		
68	Спортивные игры	1	27.05.24		

## 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