



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»**

ПРИНЯТА

На педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № 1
от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 124 от 30.08.2024 года
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО»

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 3 – 6 лет**

**Разработчик: Оховенко Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» *физкультурно-спортивной направленности*, ориентирована на формирование здорового образа жизни, способностей обучающихся, достижение спортивного мастерства.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» адресована обучающимся в возрасте от 3 до 6 лет.

Актуальность программы.

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 дошкольников в двигательной активности.

Дзюдо является популярным видом борьбы, и желание заниматься данным видом спорта возникает у большого количества детей дошкольного и школьного возраста.

Данная программа создана на основе методических рекомендаций Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. В частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года определяет, что «физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях учебных занятий по физической культуре» (ст. 14); решение коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и воспитательного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей, обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Занятия дзюдо формируют осанку, улучшают работу всего организма в целом. Развиваются качества: ловкость, гибкость, сила, выносливость, которые совершенствуют технические действия. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Общее количество часов, запланированных на освоение программы – 72 академических часа.

Срок освоения – 1 год.

Цель и задачи.

Цель программы – способствование физическому развитию ребенка дошкольного возраста через обучение дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить ребенка азам дзюдо;
2. Формировать знания о истории дзюдо и его специальной терминологии;
3. Обучить умению ориентироваться в пространстве спортивного зала.

Развивающие:

1. Развить интерес и потребность к регулярным занятиям дзюдо;
2. Развить внимательность, уверенность в себе;
3. Сформировать и развить физическую память при тактике нападения и защиты.

Воспитательные:

1. Воспитать в ребенке ответственность, умение трудиться;
2. Воспитать всесторонне развитую личность, стремящуюся к самосовершенствованию;
3. Воспитать волю к достижению цели;
4. Воспитать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

У Обучающихся будет:

- воспитано трудолюбие;
- воспитана воля к достижению цели;
- развиваться физическая память при тактике нападения и защиты.

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- стремится к самосовершенствованию;
- развивать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать интерес и потребность к регулярным занятиям дзюдо;

Предметные:

Обучающиеся будут:

- знать азы дзюдо;
- ориентироваться в спортивном зале;
- знать историю дзюдо, специальную терминологию.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп: на обучение по программе принимаются все желающие девочки от 3 до 6 лет, без предварительной подготовки, без вступительных испытаний, не имеющие медицинских противопоказаний. Обязательное условие – справка от врача.

Условия формирования групп:

Группы комплектуются на основании исходных данных способностей, которые определяются педагогом на пробном занятии. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний, родителям необходимо предоставлять справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам. Ребенок, имеющий медицинские противопоказания, не может быть зачислен в группу.

Возможен добор детей в течение года количество детей в группах первого года до 15 человек.

Количество обучающихся в группе. Списочный состав обучающихся в группах формируется по норме наполняемости: в группе от 5 до 12 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Форма организации занятий: групповая. Программой предусматриваются аудиторные (в учебном кабинете, спортивном зале) занятия, в том числе самостоятельная работа по заданию педагога.
-групповые (традиционные занятия),
-по подгруппам (нормативные зачеты);
-индивидуально (личный зачет).

Формы проведения занятий:

Формы проведения занятий: тренировка, технический зачет, соревнование.

Практическое: акробатика, страховка при падении, отработка приемов в партере и стойке.

Тренировочные схватки в партере и в стойке.

Спортивные игры.

Соревнования

Формы проведения занятий: практические занятия, беседы.

- фронтальная: беседа, показ, объяснение;
- групповая: организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: работа с одаренными детьми, а также коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных навыков.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение).

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал, оборудованный матами;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи);
- борцовские чучела;
- шведская стенка.

Учащиеся должны иметь форму одежды и специальной обуви для занятий.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, без привлечения других специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-го года обучения (72ч.)
для детей 3-6 лет

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Акробатика. Страховка, самостраховка	18	4	14	Выполнение практических заданий педагога
3	Захваты в борьбе	10	2	8	Выполнение практических заданий педагога
4	Болевые приемы на руки	10	2	8	Выполнение практических заданий педагога
5	Техника борьбы в партере	14	4	10	Выполнение практических заданий педагога
6	Броски со стойки	10	2	8	Выполнение практических заданий педагога
7	Соревнования	8	0,5	7,5	Анализ соревнования
8	Итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение Сдача нормативов
	Итого	72	15	57	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-го года обучения (72ч.)
для детей 7-11 лет

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Акробатика. Страховка, самостраховка	18	4	14	Выполнение практических заданий педагога
3	Захваты в борьбе	10	2	8	Выполнение практических заданий педагога
4	Болевые приемы на руки	10	2	8	
5	Техника борьбы в партере	14	4	10	
6	Броски со стойки	10	2	8	
7	Соревнования	8	0,5	7,5	
8	Итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение Сдача нормативов
	Итого	72	15	57	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № _____ от _____ 2023 года
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
_____ М.В. Куканова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Дзюдо»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.	До полной реализации программы	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность академического часа – 30 минут.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо»
1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Первый год обучения – начальная подготовка освоения программы дзюдо. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо. Учащиеся учатся элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники дзюдо, техническим приемам борьбы дзюдо. Развиваются физические качества учащихся, кондиционные и координационные способности; формируется осанка и корректируются функциональные возможности ребенка. Учащиеся осваивают основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии.

С первых занятий вводится практическая часть, что приводит к развитию творческого потенциала детей, интереса к занятиям дзюдо. Большое внимание уделяется акробатике, направленной, с одной стороны, на 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.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить ребенка азам дзюдо;
2. Формировать знания о истории дзюдо и его специальной терминологии;
3. Обучить умению ориентироваться в пространстве спортивного зала.

Развивающие:

1. Развить интерес и потребность к регулярным занятиям дзюдо;
2. Развить внимательность, уверенность в себе;
3. Сформировать и развить физическую память при тактике нападения и защиты.

Воспитательные:

1. Воспитать в ребенке ответственность, умение трудиться;
2. Воспитать всесторонне развитую личность, стремящуюся к самосовершенствованию;
3. Воспитать волю к достижению цели;
4. Воспитать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Содержание обучения первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Что такое дзюдо. Откуда появился этот вид спорта, являющийся видом Олимпийских игр. Правила поведения в зале и на татами.

Практика. Техника безопасности на практике. Закрепление изученного в игровой форме. Общие физические упражнения, разминка. Наблюдение.

2. Акробатика. Страховка, самостраховка.

Теория. Понятие акробатики, страховки и самостраховки. Основные правила страховки. Техника падения вперед

Практика. Соблюдение правил страховки при падении, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед обнявшись за шею, кувырок вдвоем взявшись за ноги, падение вперед на руки, падение назад на спину, падение на спину и на бок из положения сидя из полного приседа, падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки, падение назад из стойки, падение назад из стойки на одной ноге, падение назад с прыжка, самостраховка при падении вперед, падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение вперед со стойки, колесо, рондат, переворот с головы через мешок, переворот с двух рук, стойка на руках у стены, падение вперед на согнутые руки, падение назад с разворотом на 180 градусов.

3. Захваты в борьбе.

Теория. Основы Дзюдо. Правила дзюдоиста. Основные правила захватов.

Техника безопасности при захватах.

Практика. Захват в положении нападающего сверху. Захват в положении нападающего сбоку. Захват в положении нападающего спереди.

Односторонний захват, двухсторонний захват, длинный косою захват, короткий косою захват. Захват в положении нападающего сверху, в положении нападающего сбоку, в положении нападающего спереди. Защита от косою захвата. Срыв захвата в положении нападающего сбоку. Зачетные упражнения.

4. Болевые приемы на руки.

Теория. Техника выполнения болевых приемов.

Практика. Рычаг локтя через бедро, узел руки под колено, прямой узел после удержания поперек, обратный узел после удержания поперек.

5. Техника борьбы в партере.

Теория. Техника проведения удержаний, переворотов.

Практика. Удержание в партере сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног. Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны ног, переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание со стороны головы, переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание со стороны ног, переход на от удержания сбоку на болевой прием узел руки под колено, переход от удержания сбоку на болевой прием рычаг руки через бедро, узел руки скручиванием, Переход от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону головы, в сторону ног, удержание со стороны ног, удержание верхом, удержание поперек с захватом двух рук, с захватом руки и ноги, удержание тренировочные схватки, рычаг руки через бедро, узел руки скручиванием. Переход от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону головы, в сторону ног. Переход от удержания сверху на узел одной ногой, на узел двух ног.

6. Броски со стойки.

Теория. Техника выполнения бросков.

Практика. Подножка. Большой зацеп снаружи, малый зацеп снаружи. Подсечка изнутри левой и правой ногой в зависимости от стойки. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Броски дзюдо. Бросок через бедро с захватом шеи, с захватом пояса на спине, с захватом пояса через руку нападающего, маховое бедро. Передняя подножка в деталях. Учебно – тренировочные схватки. Бросок через спину с колен с захватом отворота одной рукой, с двустороннего захвата, с одностороннего захвата, со стойки. Обратный бросок через спину. Бросок через плечо с односторонним захватом. Подсечка изнутри. Боковая подсечка. Боковая подсечка при отступлении. Передняя подножка с колена. Боковая подсечка при скрещивании ног. Бросок с захватом двух ног. Бросок с захватом одной рукой. Бросок с обратным захватом двух ног. Задняя подножка с падением. Задняя подножка в подколенный сгиб. Бросок с упором стопы в

живот. Бросок подсадом голенью. Боковая подножка с падением. Бросок через правое бедро. Бросок через ногу. Подхват под одну ногу. Бросок через плечо с колен. Просмотр видеозаписей международных турниров и чемпионатов по Дзюдо.

7. Соревнования.

Теория. Основные правила проведения соревнований по дзюдо. Судейство на соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях.

8. Итоговое занятие.

Практика. Закрепление изученного в игровой форме. Соревнования внутри объединения.

Наблюдение. Подведение итогов учебного года.

Календарно – тематический учебный план на (2023-2024 уч. год)

Педагог: (Ф.И.О.) Оховенко А.С.

Название программы: «Дзюдо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: первый

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Дата	Кол-во часов	Раздел, Тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
	1	Вводное занятие	<i>Теория.</i> Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Что такое дзюдо. Откуда появился этот вид спорта, являющийся видом Олимпийских игр. Правила поведения в зале и на татами. <i>Практика.</i> Техника безопасности на практике. Закрепление изученного в игровой форме. Общие физические упражнения, разминка. Наблюдение.	0,5	0,5
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Теория.</i> Понятие акробатики, страховки и самостраховки. <i>Практика.</i> Соблюдение правил страховки при падении, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед обнявшись за шею, кувырок вдвоем взявшись за ноги.	0,5	0,5
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Соблюдение правил страховки при падении, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед обнявшись за шею, кувырок вдвоем взявшись за ноги.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Теория.</i> Основные правила страховки. Техника падения вперед и назад. <i>Практика.</i> Падение вперед на руки, падение назад на спину, падение на спину и на бок из положения, сидя из полного приседа, падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки.	0,5	0,5
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Соблюдение правил страховки при падении, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед обнявшись за шею, кувырок вдвоем взявшись за ноги, падение назад из стойки, падение назад из стойки на одной ноге, падение назад с прыжка на 180 градусов.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Теория.</i> Основные правила страховки. Техника падения назад с разворотом. <i>Практика.</i> Отработка техники падения назад с разворотом.	0,5	0,5

	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Отработка техники падения вперед, назад и назад с разворотом.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Теория.</i> Самостраховка при падении вперед, падение вперед с коленей, из стойки. <i>Практика.</i> Отработка падения вперед, падение вперед с коленей, из стойки.	0,5	0,5
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Отработка падения вперед, падение вперед с коленей, из стойки.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Теория.</i> Техника падения и переворот с головы. <i>Практика.</i> Отработка техники падения и переворос с головы.	0,5	0,5
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Отработка падения вперед, падение вперед с коленей, из стойки.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Отработка техники падения и переворос с головы.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Теория.</i> Самостраховка при падении вперед, падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка. <i>Практика.</i> Отработка падения вперед, падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.	0,5	0,5
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Отработка падения вперед, падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Теория.</i> Падение вперед со стойки, колесо, рондат, переворот с головы через мешок, переворот с двух рук, стойка на руках у стены, падение вперед на согнутые руки. <i>Практика.</i> Отработка падений.	0,5	0,5
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Отработка падения вперед со стойки, колесо, рондат, переворот с головы через мешок.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Отработка падения с переворотом с двух рук, стойка на руках у стены, падение вперед на согнутые руки.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Отработка падения вперед со стойки, колесо, рондат, переворот с головы через мешок, стойка на руках у стены, падение вперед на согнутые руки.	0	1
	1	Акробатика. Страховка, самостраховка	<i>Практика.</i> Выполнение практических заданий педагога. Техника падения.	0	1
	1	Захваты в борьбе	<i>Теория.</i> Основы Дзюдо. Правила дзюдоиста. <i>Практика.</i> Захват в положении нападающего сверху. Захват в положении нападающего сбоку. Захват в положении нападающего спереди.	0,5	0,5
	1	Захваты в борьбе	<i>Практика.</i> Захват в положении нападающего сверху. Захват в положении нападающего сбоку. Захват в положении нападающего спереди.	0	1
	1	Захваты в борьбе	<i>Теория.</i> Основные правила захватов. Техника безопасности при захватах. <i>Практика.</i> Односторонний захват.	0,5	0,5
	1	Захваты в борьбе	<i>Практика.</i> Отработка одностороннего захвата.	0	1

	1	Захваты в борьбе	<i>Теория.</i> Основные правила двухстороннего захвата. <i>Практика.</i> Двухсторонний захват, длинный косой захват, короткий косой захват.	0,5	0,5
	1	Захваты в борьбе	<i>Практика.</i> Двухсторонний захват, длинный косой захват, короткий косой захват.	0	1
	1	Захваты в борьбе	<i>Теория.</i> Захват короткий, в положении нападающего. Техника безопасности при захватах. <i>Практика.</i> Захват короткий, в положении нападающего. короткий косой захват. Захват в положении нападающего сверху, в положении нападающего сбоку, в положении нападающего спереди. Защита от косоого захвата. Срыв захвата в положении нападающего сбоку. Зачетные упражнения.	0,5	0,5
	1	Захваты в борьбе	<i>Практика.</i> Захват короткий, в положении нападающего. короткий косой захват. Захват в положении нападающего сверху, в положении нападающего сбоку, в положении нападающего спереди.	0	1
	1	Захваты в борьбе	<i>Практика.</i> Защита от косоого захвата. Срыв захвата в положении нападающего сбоку.	0	1
	1	Захваты в борьбе	<i>Практика.</i> Защита от косоого захвата. Срыв захвата в положении нападающего сбоку. Зачетные упражнения.	0	1
	1	Болевые приемы на руки	<i>Теория.</i> Техника выполнения болевых приемов. <i>Практика.</i> Рычаг локтя через бедро, узел руки под колено.	0,5	0,5
	1	Болевые приемы на руки	<i>Практика.</i> Рычаг локтя через бедро, узел руки под колено.	0	1
	1	Болевые приемы на руки	<i>Теория.</i> Техника безопасности выполнения болевых приемов. <i>Практика.</i> Рычаг локтя через бедро, узел руки под колено.	0,5	0,5
	1	Болевые приемы на руки	<i>Практика.</i> Рычаг локтя через бедро, узел руки под колено, прямой узел после удержания поперек, обратный узел после удержания поперек.	0	1
	1	Болевые приемы на руки	<i>Теория.</i> Техника выполнения прямого узла после удержания поперек. <i>Практика.</i> Отработка приемов - прямой узел после удержания поперек.	0,5	0,5
	1	Болевые приемы на руки	<i>Практика.</i> Отработка приемов - прямой узел после удержания поперек.	0	1
	1	Болевые приемы на руки	<i>Теория.</i> Техника выполнения приема обратного узла после удержания поперек. <i>Практика.</i> Отработка приемов - обратный узел после удержания поперек.	0,5	0,5
	1	Болевые приемы на руки	<i>Практика.</i> Отработка приемов - обратный узел после удержания поперек.	0	1
	1	Болевые приемы на руки	<i>Практика.</i> Рычаг локтя через бедро, узел руки под колено, прямой узел после удержания поперек, обратный узел после удержания поперек.	0	1
	1	Болевые приемы на руки	<i>Практика.</i> Выполнение практических заданий педагога. Болевые приемы на руки.	0	1
	1	Техника борьбы	<i>Теория.</i> Техника проведения удержаний, переворотов.	0,5	0,5

		в партере	<i>Практика.</i> Удержание в партере сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног.		
	1	Техника борьбы в партере	<i>Практика.</i> Удержание в партере сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног.	0	1
	1	Техника борьбы в партере	<i>Теория.</i> Техника проведения переворотов накатом. <i>Практика.</i> Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны ног.	0.5	0.5
	1	Техника борьбы в партере	<i>Практика.</i> Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны ног.	0	1
	1	Техника борьбы в партере	<i>Теория.</i> Техника проведения переворотов накатом с захватом. <i>Практика.</i> Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание со стороны головы, переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание со стороны ног.	0.5	0.5
	1	Техника борьбы в партере	<i>Практика.</i> Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание со стороны головы, переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание со стороны ног.	0	1
	1	Техника борьбы в партере	<i>Теория.</i> Техника перехода от удержания на болевой прием. <i>Практика.</i> Переход на от удержания сбоку на болевой прием узел руки под колено, переход от удержания сбоку на болевой прием рычаг руки через бедро, узел руки скручиванием.	0.5	0.5
	1	Техника борьбы в партере	<i>Практика.</i> Переход на от удержания сбоку на болевой прием узел руки под колено, переход от удержания сбоку на болевой прием рычаг руки через бедро, узел руки скручиванием.	0	1
	1	Техника борьбы в партере	<i>Теория.</i> Техника перехода от удержания со стороны ног. <i>Практика.</i> Переход от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону головы, в сторону ног, удержание со стороны ног.	0.5	0.5
	1	Техника борьбы в партере	<i>Теория.</i> Техника перехода удержания верха. <i>Практика.</i> Переход удержание верхом, удержание поперек с захватом двух рук, с захватом руки и ноги,	0.5	0.5
	1	Техника борьбы в партере	<i>Теория.</i> Техника перехода удержания тренировочных схваток. <i>Практика.</i> Удержание тренировочные схватки, рычаг руки через бедро, узел руки скручиванием. от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону головы, в сторону ног.	0.5	0.5
	1	Техника борьбы в партере	<i>Практика.</i> Удержание тренировочные схватки, рычаг руки через бедро, узел руки скручиванием. от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону головы, в сторону ног.	0	1
	1	Техника борьбы в партере	Переход от удержания сверху на узел одной ногой, на узел двух ног.	0.5	0.5
	1	Техника борьбы в партере	<i>Практика.</i> Выполнение практических заданий педагога. Борьба в партере.	0	1

1	Броски со стойки	<i>Теория.</i> Техника выполнения бросков. <i>Практика.</i> Подножка. Большой зацеп снаружи, малый зацеп снаружи. Подсечка изнутри левой и правой ногой в зависимости от стойки.	0,5	0,5
1	Броски со стойки	<i>Практика.</i> Подножка. Большой зацеп снаружи, малый зацеп снаружи. Подсечка изнутри левой и правой ногой в зависимости от стойки.	0	1
1	Броски со стойки	<i>Теория.</i> Техника выполнения простейших способов защиты, броски дзюдо. <i>Практика.</i> Отработка бросков и простейших способов защиты.	0,5	0,5
1	Броски со стойки	<i>Практика.</i> Бросок через бедро с захватом шеи, с захватом пояса на спине, с захватом пояса через руку нападающего, маховое бедро.	0	1
1	Броски со стойки	<i>Теория.</i> Техника передней подножки. <i>Практика.</i> Отработка передней подножки в деталях. Обратный бросок через спину.	0,5	0,5
1	Броски со стойки	<i>Практика.</i> Учебно – тренировочные схватки. Бросок через спину с колен с захватом отворота одной рукой, с двустороннего захвата, с одностороннего захвата, со стойки.	0	1
1	Броски со стойки	<i>Теория.</i> Техника выполнения бросков через плечо. Подсечка. <i>Практика.</i> Отработка приемов броска и подсечки. Подсечка изнутри. Боковая подсечка. Боковая подсечка при отступлении.	0,5	0,5
1	Броски со стойки	<i>Практика.</i> Бросок с захватом двух ног. Бросок с захватом одной рукой. Бросок с обратным захватом двух ног. Задняя подножка с падением. Задняя подножка в подколенный сгиб.	0	1
1	Броски со стойки	<i>Практика.</i> Бросок с упором стопы в живот. Бросок подсадом голенью. Боковая подножка с падением. Бросок через правое бедро.	0	1
1	Броски со стойки	<i>Практика.</i> Выполнение практических упражнений, броски со стойки.	0	1
1	Соревнования	<i>Теория.</i> Основные правила проведения соревнований по дзюдо. Судейство на соревнованиях. <i>Практика.</i> Соревнование по демонстрации техники.	0,5	0,5
1	Соревнования	<i>Практика.</i> Турнир «Молниеносный бросок».	0	1
1	Соревнования	<i>Практика.</i> Командные соревнования.	0	1
1	Соревнования	<i>Практика.</i> Личные соревнования.	0	1
1	Соревнования	<i>Практика.</i> Турнир «Ловкие Сестроречане».	0	1
1	Соревнования	<i>Практика.</i> Соревнования по ката (демонстрация техники).	0	1
1	Соревнования	<i>Практика.</i> Командные соревнования.	0	1
1	Соревнования	<i>Практика.</i> Показательные соревнования. Анализ соревнований.	0	1
1	Итоговое занятие	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме. Соревнования внутри объединения. Наблюдение. Подведение итогов учебного года.	0	1

Методы обучения.

Наглядный показ упражнений, исполнение одновременно с показом педагога.

Словесный. Уютное пояснение требований к исполнению движений.

Игры.

Игры снимающие утомление (эстафеты, игры на смену видов деятельности).

Планируемые результаты освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

Личностные:

У Обучающихся будет:

- воспитано трудолюбие;
- воспитана воля к достижению цели;
- развиваться физическая память при тактике нападения и защиты.

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- стремится к самосовершенствованию;
- развивать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать интерес и потребность к регулярным занятиям дзюдо;

Предметные:

Обучающиеся будут:

- знать азы дзюдо;
- ориентироваться в спортивном зале;
- знать историю дзюдо, специальную терминологию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные технологии (их элементы), основными из которых являются:

- технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход) помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- здоровьесберегающие технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- игровые технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- информационно-коммуникационные технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

Наглядные:

- показ упражнений,
- имитация,
- использование зрительных (помогают ориентироваться в пространстве, держать интервалы, запоминать свое место);
- помощь и страховка,
- просмотр иллюстративного и видеоматериала.

Словесные: - название и объяснение техники выполнения упражнения,

- корректировка выполнения упражнений,

- вопросы к обучающимся,
- рассказ.

Практические:

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно,
- проведение упражнений в игровой форме.

Основными методами работы педагога являются:

показ движений и словесное объяснение, так как они дают первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным

Методические материалы реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

- - наглядная информация, методические пособия в виде информационных
- схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению
- основных элементов техники тактики борьбы дзюдо;
- - видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований,
- анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Terra-спорт, 2002. – 512 с.
2. Гергель, Ю. Г. Дзюдо от спорта до самообороны : учеб.–метод. пособие / Ю. Г. Гергель, А. О. Шубский. – М. : Совет. спорт, 2006. – 133 с.
3. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. – 213 с.
4. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих : учеб. пособие / Ю. А. Шулика [и др.] ; под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 240 с.
5. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
6. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации: [монография] / Д. В. Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 160
7. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие. – Ульяновск.: УлГТУ, 2000 г. – 144 с.
8. Ого Махито. Дзюдо/ Основы. Методика : пер с нем. / Ого Махито. – Ростов н/Д : Феникс, 1998. – 208с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Издательство АСТ. 2003 - 863 с.
10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.: Пермь, Урал-пресс ЛТД, 2000. – 163 с.
11. Потапчук, А. А., Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – Санкт-Петербург: Речь. – 2009. – 85 с.

12. Путин В. В. Дзюдо: история, теория, практика : [учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов] / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. : Архангельск СК, 2000. – 154 с.
13. Рычкова, Ю. Самооборона – приемы дзюдо: Эффективные приемы защиты / Ю. Рычкова. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 192 с.
14. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо: первые уроки / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, А. А. Маслов. – Ростов н/Д, Феникс, 2006. – 108 с.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Варакина, Т. Т., Кудрямова, Л.Н., Маркова, Т. П. Упражнения с предметами. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 184 с.
2. Пархомович, Г. П. Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пархомович. – Пермь.: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 98 с.
3. Путин В. В. Дзюдо: история, теория, практика : [учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов] / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. : Архангельск СК, 2000. – 154 с.
4. Сажин, А. В. Дзюдо для начинающих: [учебник] / А. В. Сажин. – М.: АСТ Астрель Полиграфиздат, 2010. – 256 с.
5. Страковская, В. П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – Новая школа, 1994. – 286 с.
6. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо: первые уроки / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, А. А. Маслов. – Ростов н/Д, Феникс, 2006. – 108 с.

Интернет-источники:

1. <https://judo.ru/> - Федерация дзюдо в России
2. <https://mmaunion.ru/> - Союз смешанных боевых единоборств России

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль и итоговое оценивание.

Входной педагогический контроль: проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для каждого учащегося.

Входной контроль используется в форме педагогического наблюдения и опроса с внесением полученных данных в информационную карту (приложение 1).

рассматриваются следующие критерии: определение отношения ребенка к выбранной деятельности, личностные качества ребенка, физические данные, выполнения упражнений - тестирования физических и музыкально-ритмических данных.

Текущий педагогический контроль: позволяет определить сформированность знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала.

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий и беседы с учащимися.

Итоговое оценивание: позволяет определить конечный результат обучения. Итоговое оценивание осуществляется посредством:

- использования критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов (приложение 3) с последующим внесением в информационную карту (приложение 4

В реализуемой образовательной программе коллектива используются следующие **формы выявления результатов:**

1. педагогическое наблюдение;
2. выполнение практических заданий педагога с занесением в карту наблюдений;
3. выполнение контрольных нормативов.

Приложение 1.

Диагностическая карта входного контроля
к дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Мотивация к занятиям	Внимание	Выдержка	Скорость реакции	Проявление дружелюбия

Критерии оценки:

- 1 балл – низкий уровень;
- от 2 балла – средний уровень;
- от 3 балла – высокий уровень.

По сумме баллов: Входной контроль:

- от 5 до 9 баллов – низкий уровень;
- от 10 до 14 баллов - средний;
- 15 баллов – высокий уровень.

Приложение 2.

Карта педагогического наблюдения текущего контроля
дополнительной общеразвивающей программы
«Дзюдо»

Группа № ____ ,

Дата _____.

Педагог: Оховенко А.С.

№п\п	ФИ обучающегося	Знание правил техники безопасности	Интерес к занятиям Дзюдо	Общая физ. подготовка	Работа в команде	Сумма баллов

Показатели: 1 балл - низкий уровень, 2 балла - средний уровень, 3 балла - высокий уровень.

4 -6 баллов – низкий уровень;

7 – 9 баллов – средний уровень;

10 - 12 баллов – высокий уровень.

_____ Оховенко А.С.

Информационная карта освоения
дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо»

Педагог дополнительного образования Оховенко А.С.

____ Группа _____ Год обучения _____ Дата заполнения ____ __ 202__ г.

№ п/п	ФИО учащихся	Воз- раст	Показатели									Общий балл	Урове- нь
			Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты				
			Л1	Л2	Л3	М1	М2	М3	П1	П2	П3		
1													
2													

Л1 – трудолюбие;

Л2 – целеустремленность и воля к победе;

Л3 – память при тактике нападения и защиты

М1 – стремление к самосовершенствованию;

М2 – позитивное отношение к здоровому образу жизни;

М3 – потребность к регулярным занятиям.

П1 – теория и практика дзюдо;

П2- ориентирование в спортивном зале;

П3 – знание истории, терминологии.

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

□ низкий уровень от 0 до 15

□ средний уровень от 16 до 30

□ высокий уровень от 31 до 45