



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 14» г. ГРОЗНОГО
(МБОУ «Гимназия № 14» г. Грозного)

СОБЛЖА-ГИАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ
СОБЛЖА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРДЕШАРАН
ХЪУКМАТ «ГИМНАЗИ № 14»
(Соблжа-Гиалин МБЙХъ «Гимнази № 14»)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол от «30» 08 2023г. № 03/03-21)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«Гимназия № 14» г. Грозного
от «31» 08 2023г. № 15/03-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

РАССМОТРЕНА
заместитель директора по КО
_____ А.В. Нагамерзаева
протокол от «30» 08 2023г № 01

Возрастная категория участников: 8-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Хуниев Абдурахман Абдурахманович
педагог допобразования

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Гимназия №14» г. Грозного.

Экспертное заключение № 7 от «1 » 09 2023 г.

Эксперт Махмаева М.Н зам директора по ГПД _____

ФИО

(должность)

(подпись)

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы.....	4
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Уровень освоения программы.....	4-5
1.4. Актуальность программы	5
1.5. Отличительные особенности программы	5
1.6. Цель и задачи программы	7
1.7. Категория учащихся.....	7
1.8. Сроки реализации и объем программы	7-8
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.....	8
1.10 Планируемые результаты и способы их проверки	8-10
Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	11-17
Раздел 2. Содержание программы.....	17-19
2.1. Учебный (тематический) план.....	18-20
2.2. Содержание учебного плана.....	21-27
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	27-28
3.1. Контрольные испытания.....	27-28
3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы.....	28-29
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....	29
4.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	29
4.2. Кадровое обеспечение программы.....	29-31
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	
Литература.....	31-32

Приложения: календарный учебный график, таблица оценки результатов и др.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273–ФЗ от 29.12.2012г.;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726–р);

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

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

– Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству);

– Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Гимназия №14» г. Грозного.

– Устава МБОУ «Гимназия №14» г. Грозного;

– Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №14» г. Грозного.

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

1.3. Уровень освоения программы.

Содержание программы является разноуровневой:

Стартовый (начальный);

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия дзюдо, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

Базовый уровень (Б)

На базовый уровень зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки, участие в соревнованиях.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники игры в волейбол и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование социально-значимых качеств личности;

Углубленный уровень (У)

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших подготовку не менее одного года, выполнивших переводные нормативы по общефизической подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники игры в волейбол;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- формирование профессионально ориентированной и адаптированной личности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Программа включает: методику и содержание работы по предметной области;

- методические материалы;
- требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1.4. Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Дзюдо – вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Дзюдо, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс

профессиональной ориентации обучающихся в системе дополнительного образования включает в себя следующие компоненты:

- целевой; - мотивационный; - информационный; - деятельностный; - творческий; - диагностический. Освоив данную программу, учащиеся имеют хорошую возможность стать тренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению дзюдо. В программе задействованы методики обучения дзюдо, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке дзюдоистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Начальный уровень (Н)

На начальном этапе обучения – учащиеся знакомятся с содержанием игры, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для дзюдо средствам физического воспитания.

Основные задачи этапа:

– формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;

– всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

– воспитание черт спортивного характера;

– овладение основами техники игры и основами соревновательной деятельности.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки дзюдо;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования.

Основные методы работы: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Дзюдо» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:

– улучшение физических кондиций;

– рост уровня развития физических качеств;

– освоение основных приёмов и навыков дзюдо;

– рост личностного развития ребёнка;

– приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

– умение оценивать свои достижения.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, экзаменационные формы.

Общефизическая подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения, контрольные задания.

1.6. Цель и задачи программы.

Дзюдо направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, восточным видам единоборств, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, дзюдо.

Основными педагогическими задачами программы являются:

образовательные:

– способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и дзюдо;

– изучить основы техники и тактику;

– ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;

развивающие:

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки;

– подготовить учащихся к соревновательной деятельности по дзюдо;

– содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

воспитательные:

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.7. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий дзюдо.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Основными формами обучения являются:

– групповые занятия;

– индивидуальные занятия;

– игровая (командная) деятельность;

Виды занятий:

теоретические;

практические:

- учебно-тренировочные;
- инструкторско-методические;
- соревнования;
- аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;.

Методы организации занятий:

- общепедагогические и специфические методы обучения: словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

Практические методы:

- метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Режим занятий.

2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

Академический час длится 45 минут.

Продолжительность занятий – 90 минут.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков дзюдо, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия дзюдо свое ближайшее окружение.

После окончания первого года обучения учащийся должен знать:

– Тачи-рэй - Приветствие стоя;

– Дза-рэй - Приветствие на коленях;

– ОБИ – ПОЯС - (ЗАВЯЗЫВАНИЕ);

уметь:

– ШИСЭЙ - СТОЙКИ;

– Аюми-аши - Передвижение обычными шагами;

– Цуги-аши - Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали;

– ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 о шагом вперед на 90о шагом назад на 180 о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 о круговым шагом вперед на 180 о круговым шагом назад;

– КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот;

– КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ;

– Маэ-кудзуши – Вперед;

– Уширо-кудзуши – Назад;

– Миги-кудзуши – Вправо;

– Маэ-миги-кудзуши - Вперед-вправо;

– Маэ-хидари-кудзуши - Вперед-влево;

– Хидари-кудзуши – Влево;

– Уширо-миги-кудзуши - Назад-вправо;

– УКЭМИ - ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) –укэми;

– Уширо (Кохо) – укэми - На бок;

– Маэ (Дзэнпо) – укэми - На спину;

– Дзэнпо-тэнкай-укэми - На живот.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

Учебно-тематический план, 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
I	Основы знаний	6	4	2	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития дзюдо. Правила соревнований по дзюдо.	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
II	Общая физическая подготовка	30	3	27	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	Техническая подготовка	63	9	54	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча	15	2	13	
3.	Подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему	15	2	13	
4.	О- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.	15	2	13	
5.	Имитационные упражнения на гимнастической стенке для подхвата – харай-гоши – махи, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.	10	2	8	
IV	Тактическая подготовка	36	8	28	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Изучить общее положение тактики.	12	2	10	
2.	Разработка тактического плана.	8	2	6	
3.	Сбор и анализ информации о сильнейших соперниках	8	2	6	
4.	Подготовка индивидуально на каждого соперника.	8	2	6	
V	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	
	Итоговое занятие	1	1	-	Подв. итогов

Итого часов:	В течение года			
	144	27	117	

2.2. Содержание учебного плана

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития дзюдо. Правила проведения соревнований по дзюдо. История возникновения дзюдо. Развитие дзюдо.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (60 час)

- Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча;
- подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;
- о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.
- Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

IV. Тактическая подготовка (36 часов)

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных встреч. Устранение ошибок.

Практические занятия.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Развиваемое физическое качество.	Контрольные (тесты) упражнения.	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек.)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: 26,30,34,38, 42.46,50 кг.	Весовые категории: 24,28,32,36,40 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории:	Весовые категории:

	55,+55,60,66,73 кг.	44,48,52,+52,57 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
Для спортивных дисциплин		
	Весовые категории: +73,81,90,+90,100,+100 кг.	Весовые категории: 63,+63,70,+70,78,+78 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 12 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

				подготовк и				спортивного мастерства		о мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуат	Кол-во	Срок эксплуат	Кол-во	Срок эксплуат	Кол-во	Срок эксплуат
1	Дзюдо белая (куртка и брюки)	комплект	на обучающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Дзюдо синяя (куртка и брюки)	комплект	на обучающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Пояс	штука	на обучающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штука	на обучающег ося	-	-	2	1	3	1	3	1

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	

<p>2. Общая физическая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.</p>	<p>- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.</p>	<p>контрольные нормативы по ОФП</p>
<p>3. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.</p>	<p>- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.</p>	<p>контрольные нормативы по СФП</p>
<p>4. Техническая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.</p>	<p>- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента</p>	<p>- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.</p>
<p>5. Tактическая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом;</p>	<p>- литература по теме; - слайды;</p>	<p>- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;</p>	<p>- контрольные нормативы;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочная игра;
<p>6. Контрольные испытания</p>	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в су действе.

4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук «Дзюдо. Учебное пособие» «Советский спорт», 2003 г.
2. Ю.А. Шулик, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подоруев «Дзюдо для начинающих» учебное пособие, 2006г.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
4. С.Б. Элипханов «Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо» Учебное пособие для тренеров спортивных школ, 2013г.
5. С.К. Багадирова «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014г.

Приложение №1

Учебный план занятий учащихся первого года обучения предусматривает общий объем в 144 часа, из которых 6 часов составляют теоретические занятия, 30 – общей физической подготовки, 63 – технической подготовки, 36 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятые условные обозначения: «Н», «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.

Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1				Теорет.	2	Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Инструктаж по технике безопасности.	кабинет (спортзал)	собесед., опрос
2				Теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	кабинет (спортзал)	собесед., опрос
3				Теорет.	2	Правила проведения соревнований по дзюдо. Места занятий и инвентарь.	кабинет (спортзал)	собесед., опрос
4				Практ.	2	ОФП. Гимнастические упражнения	спортзал	оценка уровня физподгот
5				Практ.	2	Тестирование физического развития	спортзал	
6				Практ.	2	Техническая подготовка. Перемещения и стойки.	спортзал	оценка уровня физподгот
7				Практ.	2	ОФП. Акробатические упражнения.	спортзал	
8				Практ.	2	Шисэй – Стойки. Техническая подготовка.	спортзал	оценка уровня физподгот
9				Практ.	2	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	спортзал	
10				Практ.	2	Тачи-рэй - Приветствие стоя. Техническая подготовка.	спортзал	техники

11				Практ.	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	спортзал	выполн.
12				Практ.	2	Тактическая подготовка. Групповые действия в защите.	спортзал	двиг деят.
13						Интегральная подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях	спортзал	
14				Практ.	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении захватов.	спортзал	
15				Практ.	2	ОФП. Спортивные и подвижные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот
16				Практ.	2	Техническая подготовка.	спортзал	
17				Практ.	2	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении перехватов.	спортзал	
18				Практ.	2	Тактическая подготовка.	спортзал	оценка техники двиг деят
19				Практ.	2	ОФП. Гимнастические упражнения.	спортзал	оценка уровня физподгот
20				Практ.	2	Техническая подготовка. Дза–рэй - Приветствие на коленях; – Оби– Пояс - (завязывание)	спортзал	
21				Практ.	2	Соревнования. Соревнования по физической подготовке.	спортзал	
22				Практ.	2	Инструкторская и судейская практика. Освоение терминологии, принятой в дзюдо. Владение командным языком, умение отдать рапорт.	спортзал	оценка двиг деят
23				Практ.	2	ОФП. Акробатические упражнения.	спортзал	
24				Практ.	2	Техническая подготовка.	спортзал	оценка
25				Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	физподг.
26				Практ.	2	Физическая подготовка. Захваты (Н).	спортзал	оценка
27				Практ.	2	Выведение из равновесия.	спортзал	физподгот
28				Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	техники
29				Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	двигат.
30				Практ.	2	Учебная схватки.	спортзал	деят.
31				Практ.	2	Тай - Сабакы – повороты (перемещения тела) на 90 о шагом вперед на 90о шагом назад на 180 о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по	спортзал	оценка двигат. деят.

						диагонали) на 180 о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 о круговым шагом вперед на 180 о круговым шагом назад.		
32				Практ.	2	Физическая подготовка. Подсечка в колено под отставленную ногу	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
33				Практ.	2	Боковая подсечка под выставленную ногу.	спортзал	оценка физподгот.
34				Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка физподгот.
35				Практ.	2	Физическая подготовка. Боковая подсечка под выставленную ногу.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
36				Практ.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу.	спортзал	оценка двигат. деят.
37				Практ.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
38				Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
39				Практ.	2	Физическая подготовка. Бросок через бедро подбивом Зацеп изнутри голенью (С).	спортзал	
40				Практ.	2	Физическая подготовка. Бросок через спину с захватом руки на плечо (Н).	спортзал	
41				Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
42				Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
43				Практ.	2	Физическая подготовка. Задняя подножка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44				Практ.	2	Физическая подготовка. Контрприем от отхвата или задней подножки (Н).	спортзал	оценка физподгот.
45				Практ.	2	Контрприем от зацепа изнутри голенью.	спортзал	оценка физподгот.

46				Практ.	2	Учебные схватки.	спортзал	техники двигат. деят
47				Практ.	2	Физическая подготовка. Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота (Н).	спортзал	оценка физподгот
48				Практ.	2	Физическая подготовка. Удержание сбоку.	спортзал	техники двигат. деят
49				Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
50				Практ.		Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
51				Практ.	2	Физическая подготовка. Удержание с фиксацией плеча головой (Н).	спортзал	
52				Практ.	2	Физическая подготовка. Удержание поперек.	спортзал	
53				Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	
54				Практ.	2	Удержание со стороны головы.	спортзал	
55				Практ.	2	Физическая подготовка. Удержание верхом (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
56				Практ.	2	Физическая подготовка. Переворот с захватом рук (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
57				Практ.	2	Переворот ногами снизу.	спортзал	физподг.
58				Практ.	2	Прорыв со стороны ног.	спортзал	оценка физподгот
59				Практ.	2	Физическая подготовка. Контрприем от отхвата или задней подножки (Н).	спортзал	техники двигат. деят
60				Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка

61				Практ.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра.	спортзал	физподгот техники двигат. деят
62				Практ.	2	Переворот ногами снизу.	спортзал	оценка технич. действ.
63				Практ.	2	Физическая подготовка. Переворот с захватом рук (Н).	спортзал	оценка физподгот и технич. действ.
64				Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	физподг.
65				Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка
66				Практ.	2	Физическая подготовка. Контрприем от отхвата или задней подножки (Н).	спортзал	физподгот технич. действ.
67				Практ.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра.	спортзал	оценка технич. действ.
68				Практ.	2	Физическая подготовка. Переворот с захватом рук (Н).	спортзал	оценка
69				Практ.	2	Учебные схватки.	спортзал	физподг,
70				Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	технич.
71				Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	действ, тестиров
72					2	Итоговое занятие	спортзал	

