

Комитет образования администрации города Тамбова  
Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 5»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета от 06.06.2023 протокол № 4

Утверждено  
ВрИО директора МАУ ДО  
«Спортивная школа № 5»  
Е.В. Чижикова  
Приказ от 03.07.2023 № 158

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ИГРАЕМ И РАЗВИВАЕМСЯ НА ТАТАМИ»  
(базовый уровень)

Возраст учащихся – 6-17 лет  
Срок реализации – 1 год

Разработчики программы:

Муратова Э.Э, тренер-преподаватель  
Думченко Е.Г., инструктор-методист  
Костина Ю.В., инструктор-методист  
Мухайкина М.С., инструктор-методист

Рецензент программы:

Чижикова Е.В., заместитель  
директора по учебно-воспитательной  
работе, к.п.н.  
Антонюк С.Д., доцент кафедры  
педагогики и психологии  
Тамбовского областного института  
повышения квалификации  
работников образования, профессор,  
к.п.н.

Тамбов  
2022

### Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 5»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Играем и развиваемся на татами» (Базовый уровень)
<b>3. ФИО, должность</b>	Муратова Э.Э, тренер-преподаватель Думченко Е.Г., инструктор-методист Костина Ю.В., инструктор-методист Мухайкина М.С., инструктор-методист
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Паспорт Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);</p> <p>Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден 24.12.2018);</p> <p>Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996);</p> <p>Закон Тамбовской области «Об образовании в</p>

	<p>Тамбовской области» от 01.10.2013 № 321-З (принят Тамбовской областной Думой 27 сентября 2013 г.);</p> <p>Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Тамбовская область) (утвержден 23.01.2020);</p> <p>Муниципальная программа города Тамбова «Развитие образования города Тамбова» (утверждена постановлением администрации города Тамбова от 30 ноября 2015 года № 8776);</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	6-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

## Оглавление

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы .....	8
1.3.1. Учебный план .....	8
1.3.2. Содержание учебного плана. Базовый уровень. ....	9
1.4. Планируемые результаты .....	13
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем и развиваемся на татами» .....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
Календарный учебный график для каждого уровня (см. Приложение 1).....	14
2.2. Условия реализации программы .....	14
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов .....	21
2.5. Список литературы .....	25
Приложения .....	27
Приложение 1 .....	27
Календарный учебный график. Уровень «Базовый».....	27

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем и развиваемся на татами» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – базовый.

*Актуальность программы.*

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп, в частности для дошкольников и младших школьников.

Привлекая детей в возрасте от 6 до 17 лет, программа стимулирует естественную потребность детей в двигательной активности, создает условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом. Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – дзюдо, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется *актуальной*.

Программа «Играем и развиваемся на татами» обеспечит необходимую двигательную активность, поможет развиваться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

*Отличительные особенности программы.*

Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с разных возрастных категорий, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

Отличительной особенностью программы является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

- 1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- 2) принципа индивидуализации обучения;

*Новизна программы.*

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 6 лет к систематическим занятиям дзюдо, развитию основных физических качеств с помощью освоения основных двигательных умений, базовых приемов дзюдо, а также с помощью спортивных и подвижных игр. Подростки, прошедшие занятия по данной

программе, овладевают ключевыми навыками техники дзюдо и могут в дальнейшем перейти на освоение программ спортивной подготовки.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

*Педагогическая целесообразность.*

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

*Адресат программы.*

Программа адресована детям 6-17 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как дзюдо либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В этот возрастной период происходит рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, формируется и закрепляется модель взаимодействия с окружающим миром.

*Условия набора в учебные группы.*

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-17 лет, желающих заниматься самбо и не имеющих медицинских противопоказаний.

*Количество учащихся в группе.*

Наполняемость учебных групп: 10-20 человек.

*Нормативный срок освоения программы – 1 год.*

*Общее количество учебных часов – 144 часа.* Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

*Форма обучения – очная.*

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

*Режим занятий.*

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

Для детей старше 8 периодичность занятий может составлять 2 раз в неделю по два академических часа

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники дзюдо.

**Задачи программы** (таблица 1)

Таблица 1

Задачи программы, обеспечивающие достижение цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Играем и развиваемся на татами»

<i>Образовательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории дзюдо, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;</li> <li>– обеспечить овладение основными приёмами тактики и техники дзюдо;</li> <li>– научить навыкам здорового и активного образа жизни</li> <li>– обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств</li> </ul>
<i>Развивающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности дзюдо, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;</li> <li>– развивать интерес к истории дзюдо, творчеству ведущих боксеров России и мира;</li> <li>– способствовать развитию творческой активности;</li> <li>– развивать волевые качества личности</li> </ul>
<i>Воспитывающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.</li> <li>– формировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.</li> <li>– обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.</li> </ul>

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение в образовательную программу	4	2	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>Тестирование</b>
1.1.	Ходьба	3,25	0,25	3	Текущий контроль
1.2.	Бег	7,25	0,25	7	Текущий контроль, соревнования
1.3.	Общеразвивающие упражнения	16,25	0,25	16	Текущий контроль
1.4.	Подвижные игры	14,25	0,25	14	Текущий контроль
<b>II</b>	<b>Основы техники дзюдо</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	<b>Педагогическая оценка техники исполнения элементов</b>
2.1.	Изучение стоек (SHISEI)	11	1	10	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2.	Изучение передвижений (SHINTAI)	16	1	15	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3.	Изучение поворотов (TAI-SABAKI)	16	1	15	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
<b>III.</b>	<b>Школа движения</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>Тестирование</b>
3.1.	Прыжки	5,5	0,5	5	Текущий контроль, соревнования
3.2.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	5,5	0,5	5	Текущий контроль
3.3.	Акробатика	16,5	1,5	15	Текущий контроль
3.4.	Висы и упоры	5,5	0,5	5	Текущий контроль
<b>IV.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>
<b>V.</b>	<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации</b>
	Итоговое занятие	2		2	Фестиваль спортивных достижений
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>138</b>	



### 1.3.2. Содержание учебного плана. Базовый уровень.

#### **Введение в образовательную программу**

##### **Тема «Введение в образовательную программу»**

*Теория:* «Дзюдо – гибкий путь к победе». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного дзюдоиста. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

##### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки

##### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

##### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

#### **1.4. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении дзюдо. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Подвижные игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки». «Погоня», «Старт после броска».

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

## **Раздел 2. Основы техники дзюдо.**

### **2.1. Тема «Стойки в дзюдо»**

*Теория:* Понятие «техника дзюдо». Терминология дзюдо: RAI – приветствие (поклон). TACHI-RAI – приветствие стоя. ZARAI – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. Техника выполнения стоек.

*Практика:* Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки.

### **2.2. Тема «Передвижения в дзюдо»**

*Теория:* Терминология дзюдо: SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений.

*Практика:* Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).

### **2.3. Тема «Повороты в дзюдо»**

*Теория:* Терминология дзюдо: TAI-SABAKI – повороты. Техника выполнения поворотов.

*Практика:* Изучение поворотов (TAI-SABAKI): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180°

скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

### **Раздел 3. Школа движения**

#### **3.1. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

#### **3.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

#### **3.3. Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

#### **3.4. Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

## **Раздел 4. Медицинский контроль**

### **4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

## **Раздел 5. Педагогический контроль**

### **5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

*Практика:* Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники дзюдо. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

## **Итоговое занятие**

### **Тема «Фестиваль спортивных достижений»**

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Показательные выступления учащихся.

## 1.4. Планируемые результаты

**Основной результат** – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Учащийся в зависимости уровня освоения программы должен:

1	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– сведения из истории дзюдо, особенности этого вида спорта;</li><li>– правила техники безопасности на занятиях;</li><li>– терминологию дзюдо;</li><li>– технические требования к выполнению физических упражнений и приемов дзюдо;</li><li>– правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья, ценности ЗОЖ</li></ul>
2	<p><u>Развить физические качества:</u> быстроту, координацию, ловкость гибкость, силу выносливость и д.</p>
3	<p><u>Освоить</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– комплексы физических упражнений</li><li>– основные двигательные умения и навыки;</li><li>– технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования</li><li>– основы техники дзюдо</li></ul>
4	<p><u>Выполнять</u> технические элементы дзюдо отдельно</p>
5	<p><u>Соблюдать</u> требования безопасности и Кодекс юного дзюдоиста. <u>Демонстрировать</u> положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.</p>
6	<p><u>Выполнять</u> контрольные нормативы одного из трех уровней либо <u>демонстрировать</u> рост индивидуальных показателей физической и технической подготовленности</p>
7	<p><u>Повысить</u> морфофункциональные показатели</p>
8	<p><u>Выбрать</u> спортивную специализацию. <u>Проявлять</u> устойчивое желание продолжить занятия спортом.</p>

**Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем и развиваемся на татами»**

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.  
Количество учебных дней – 72/144.  
Дата начала занятий – 1 сентября.  
Дата окончания занятий – 30 мая.

Календарный учебный график для каждого уровня (см. Приложение 1)

**2.2. Условия реализации программы**

*2.2.1. Материально-техническое обеспечение*

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 2.

Таблица 2

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий дзюдо

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Татами (14x14)	Шт.	1
2.	Гантели (1,5 – 2 кг)	Комплект	20
3.	Канат для лазанья	Шт.	1
4.	Мат гимнастический	Шт.	10
5.	Мячи футбольный, баскетбольные	Шт.	4
6.	Мячи для метания	Шт.	10
7.	Перекладина гимнастическая	Шт.	1
8.	Стенка гимнастическая	Шт.	6
9.	Скамейка гимнастическая	Шт.	2
10.	Весы	Шт.	1
11.	Ростомер	Шт.	1
12.	Секундомер	Шт.	2
13.	Лента измерительная	Шт.	2
14.	Рулетка	Шт.	1
15.	Обруч	Шт.	10
16.	Гимнастическая палка	Шт.	10
17.	Скакалка	Шт.	10
18.	Флажки (белые, синие)	Комплект	3
19.	Кегли	Комплект	5
20.	Кубики	Комплект	5
21.	Ноутбук	Шт.	1

22.	Медиапроектор	Шт.	1
23.	Экран	Шт.	1

### 2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.  
Тематические медиапрезентации.  
Ресурсы Интернет.

### 2.2.3. Методические материалы

Программа «Играем и развиваемся на татами» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника дзюдо». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений». В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

*Формы организации образовательного процесса:*

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

*Ведущие педагогические технологии.*

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию

образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

*Основные методы:*

– *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

– *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

– *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

*Алгоритм организации учебных занятий*

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например: упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.



В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия должны способны обеспечить это.

#### *2.2.4. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями*

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

### Методическое обеспечение программы

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации образовательной деятельности</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>Вводное занятие</b>	Тренировочное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> тестирование/ анкетирование	Диагностические и оценочные материалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Выявление исходного уровня подготовленности для определения уровня освоения образовательной программы
<b>Общая физическая подготовка</b>	Тренировочное занятие, соревнование, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация
<b>Основы техники дзюдо</b>	Тренировочное занятие, игра, соревнование	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки,	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации образовательной деятельности</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
		строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)		
<b>Школа движения</b>	Тренировочное занятие, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация
<b>Медицинский контроль</b>	Углубленное медицинское	Методы медицинских исследований	-	-	Работа с родителями

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации образовательной деятельности</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
	обследование в медицинском учреждении (ВФД)				
<b>Педагогический контроль</b>	Аттестация	Тестирование, анкетирование	Диагностические и оценочные материалы	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Перевод на следующий год (уровень) обучения

### **2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов**

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

## 2.4. Оценочные и диагностические материалы

### 2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

#### Контрольные нормативы для оценки ОФП

Физические качества	Показатель значимости для дзюдо (в баллах <sup>1</sup> )	Контрольные упражнения	Базовый уровень		Примечания
			Мальчики	Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	13	8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом <b>индивидуальных</b> показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 x 10 м, с	10,8-10,3	11,3-10,6	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	9	6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	3-5	6-9	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,3-6,2	7,5-6,4	

<sup>1</sup> 1 балл - незначительное влияние на результат

2 балла – среднее влияние на результат

3 балла - значительное влияние на результат

## Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

### *2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний*

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

### *2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков*

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники дзюдо» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

#### 2.4.4. Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица 3

#### Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	Показатель значимости для дзюдо (в баллах <sup>1</sup> )	Индексы морфофункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперед, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

#### 2.4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
- 3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.



## 2.5. Список литературы

### 2.5.1. Основная литература

#### *Литература для педагога*

1. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
3. Путин, В. В., Ротенберг, А., Левицкий, А. Г. Искусство Дзюдо. От игры - к мастерству [Текст] / В. Путин, А. Левицкий, А. Ротенберг, Д. Черных. – М.: Олма Медиа Групп, 2015. – 328 с.
4. Путин, В.В., Шестаков, В. Б. Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст]/ В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: Абрис/ОЛМА, 2018. – 160 с.
5. Свищёв, И.Д., Ерегина, С.В. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Текст] / И.Д.Свищёв, С.В.Ерегина. – М.: Советский Спорт, 2013. – 128 с.
6. Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство [Текст] / П. Харрингтон. – М.: Гранд-фаир, 2003. – 400 с.
7. Шестаков, В. Б., Ерегина, С.В. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
8. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба [Текст] / Ю.А. Шулика и др. – М.: Феникс, 2006. – 800 с.
9. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.

#### *2.5.2. Литература для родителей*

10. Путин, В. В., Ротенберг, А., Левицкий, А. Г. Искусство Дзюдо. От игры - к мастерству [Текст] / В. Путин, А. Левицкий, А. Ротенберг, Д. Черных. – М.: Олма Медиа Групп, 2015. – 328 с
11. Путин, В.В., Шестаков, В. Б. Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст]/ В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: Абрис/ОЛМА, 2018. – 160 с.

#### *2.5.3. Литература для детей*

12. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья / Л.Г. Барин - СПб.: Питер, 2005, 254 с.

13. Кетельхут Р. Дзюдо для детей: увлекательное пособие для девочек и мальчиков [Текст] / Р. Кетельхут. – М.: «Олимпия Пресс, Terra-Спорт», 2003. – 88 с.

## Приложения

### Приложение 1

#### Календарный учебный график. Уровень «Базовый»

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Вводное занятие.		Входная диагностика
2.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.		Входная диагностика Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
3.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
4.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						Подвижные игры.		
5.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Меры безопасности при выполнении прыжков. Техника выполнения упражнений.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
6.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения прыжков. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
7.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Прыжки. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

8.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
9.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Строевые упражнения. Значение подвижных игр в освоении дзюдо. Правила проведения подвижных игр	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
10.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника дзюдо». Терминология дзюдо: RAI – приветствие (поклон). TACHI-RAI – приветствие стоя. ZARAI – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. Техника выполнения стоек. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.

11.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стоек. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
12.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение Техника выполнения стоек. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
13.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
14.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
15.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Терминология дзюдо:		Индивидуальный, групповой, комбинированный

						SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi- ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений. Подвижные игры.		контроль
16.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Терминология дзюдо: SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi- ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
17.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Терминология дзюдо: SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi- ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

18.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Ориентирование в пространстве.</p>		Рейтинг
19.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	<p>Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.</p> <p>Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).</p> <p>Подвижные игры.</p>		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
20.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).</p> <p>Ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижные игры.</p>		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль



21.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Терминология дзюдо: ТАИ-САВАКИ – повороты. Техника выполнения поворотов. Висы и упоры. Подвижные игры.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
22.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Терминология дзюдо: ТАИ-САВАКИ – повороты. Техника выполнения поворотов. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
23.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Изучение поворотов (ТАИ-САВАКИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед. Подвижные игры.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
24.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Изучение поворотов (ТАИ-САВАКИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед. Подвижные игры.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

25.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Изучение поворотов (ТАИ-SABAКИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад. Подвижные игры.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
26.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Изучение поворотов (ТАИ-SABAКИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад. Прыжки.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
27.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Изучение поворотов (ТАИ-SABAКИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали). Акробатика.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
28.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Техника безопасности на занятиях. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

29.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Понятие «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
30.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Различные акробатические упражнения (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка). Подвижные игры		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
31.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров на перекладине. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
32.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Изучение поворотов (ТАИ-SABAКИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

						180° круговым шагом назад.		
33.	Декабрь			Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп		Рейтинг
34.	Декабрь			Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп		Рейтинг
35.	Декабрь			Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп		Рейтинг
36.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения поворотов (ТАI-SАВАKИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
37.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения поворотов (ТАI-SАВАKИ):		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль,

						повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.		самоконтроль
38.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Значение подвижных игр в освоении дзюдо. Правила проведения подвижных игр. Акробатика. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
39.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

40.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки. Акробатика. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
41.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки. Висы и упоры. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
42.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
43.	Февраль			Соревнования	2	Соревнования в группе		Определение победителей

44.	Февраль			Тренировочное занятие		Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения передвижений SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Прыжки. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
45.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения передвижений SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
46.	Февраль			Контрольное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения передвижений SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Акробатика.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

						Подвижные игры.	
47.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения передвижений SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Акробатика.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
48.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi). Ориентирование в пространстве.	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
49.	Март			Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	Определение победителей



50.	Март			Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп		Определение победителей
51.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Aiumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi). Ориентирование в пространстве.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
52.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения поворотов (TAI-SABAКИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
53.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения поворотов (TAI-SABAКИ): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад. Подвижные игры		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

54.	Март			Тренировочное занятие	2	Соревнования среди группы		Рейтинг
55.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Акробатика. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
56.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков Прыжки.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
57.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
58.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

59.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
60.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Соревнования для групп		Определение победителей
61.	Апрель			Посещение врачебно-физкультурного диспансера	8	Углубленный медицинский контроль.		Анализ результатов
62.	Май			Посещение врачебно-физкультурного диспансера		Углубленный медицинский контроль.		Анализ результатов
63.	Май			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
64.	Май			Промежуточная аттестация	12	Тестирование уровня общей физической подготовленности		Индивидуальный итоговый контроль
65.	Май			Промежуточная аттестация		Оценка теоретических знаний. Оценка техники дзюдо.		Индивидуальный итоговый контроль

66.	Май			Промежуточная аттестация		Оценка психолого-педагогического наблюдения		Индивидуальный итоговый контроль
67.	Май			Промежуточная аттестация		Оценка диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям		Индивидуальный итоговый контроль
68.	Июнь			Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Техника выполнения 9-кю. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
69.	Июнь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники поворотов (TAI-SABAKI): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад. Подвижные игры.		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
70.	Июнь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники поворотов (TAI-SABAKI): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед,		Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

						на 90°шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад. Подвижные игры.		
71.	Июнь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).		Рейтинг
72.	Август			Итоговое занятие.	2	Фестиваль спортивных достижений		Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>				<b>144</b>			

## **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу** в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

**Требования к занимающимся** в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике  
травматизма на занятиях дзюдо:**

- 1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- 2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- 3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- 4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- 5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- 6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- 7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

**Протокол промежуточной (итоговой) аттестации**

Наименование программы \_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Уровень	Челн. бег 3x10	Уровень	Вис на перекладине	Уровень	Наклон вперед из положения сидя	Уровень	Бег 30 м	Уровень	Теоретическая подготовка (пед. оценка)	Техническая подготовка (пед. оценка)	Результат

Председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ Ф.И.О

Члены комиссии \_\_\_\_\_ Ф.И.О.



