

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ДЕЛЬФИН №8»

Принята
на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2023 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:

Иванов Виталий Анатольевич,
педагог дополнительного образования
Тагиров Наиль Рамилевич,
педагог дополнительного образования
Акмалова Анна Айдиновна,
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2019

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Иванов Виталий Анатольевич, педагог дополнительного образования
4.2.	ФИО, должность	Тагиров Наиль Рамилевич, педагог дополнительного образования
4.3.	ФИО, должность	Акмалова Анна Айдиновна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	8 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7 – 15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая спиральная
5.4.	Цель программы	Создание условий для развития и самореализации обучающихся, приобретение специальных знаний и умений, духовно-нравственных ценностей в процессе занятий дзюдо.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися материала по овладению техникой дзюдо. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы; освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять при организации и проведении выездных соревнований по дзюдо и участие в них в качестве помощника судьи или судьи соревнований.

		Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы «Дзюдо».
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Методы образовательной деятельности: - словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядные (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические (упражнения воспроизводящие); - дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.).
7.	Формы мониторинга	Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование). Промежуточный контроль (контрольное занятие, сдача нормативов). Аттестация по завершению освоения программы (зачет, соревнование).
8.	Результативность реализации программы	Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: стартовый контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (май); итоговый контроль (май). Сохранность контингента – 85% Освоение программы обучающимися: - эффективный уровень - 60% - оптимальный уровень – 38% - низкий уровень - 2% Удельный вес обучающихся, имеющих достижения в соревнованиях: - всероссийский – 1% - республиканский уровень – 5% - муниципальный уровень – 25%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	28.08.2019 г. 31.08.2023 г.

Оглавление

1.	Информационная карта образовательной программы	2-3
	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
2.	Пояснительная записка	5-21
3.	Матрица образовательной программы	22-30
4.	Учебный план на 8 лет	31
5.	Учебный план	
5.1.	<i>1 год обучения</i>	31-33
5.2.	<i>2 год обучения</i>	33-34
5.3.	<i>3-4 год обучения</i>	34-36
5.4.	<i>5-7 год обучения</i>	36-38
5.5.	<i>8 год обучения</i>	38-40
6.	Содержание программы	
6.1.	<i>1-2 год обучения</i>	40-43
6.2.	<i>3-4 год обучения</i>	43-48
6.3.	<i>5-7 год обучения</i>	48-53
6.4.	<i>8 год обучения</i>	53-56
7.	Планируемые результаты	57-61
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы	61-63
9.	Формы аттестации/контроля	64
10.	Оценочные материалы	64-67
11.	Список литературы	67-69
	Приложения	
12.	Приложение № 1 Методические рекомендации	69-73
13.	Приложение № 2 Рабочая программа воспитания	73-90
14.	Приложение № 3 Календарный учебный график	90-99

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Дзюдо (в переводе с японского “мягкий путь”) — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований. Признание дзюдо в качестве популярного вида спорта, не принизило его духовную и философскую составляющую, а также воспитательную роль. Занимающиеся этим стилем единоборств приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение. Большую роль в духовном совершенствовании имеет система тренировок, например, работа в парах способствует развитию психологической гибкости, коммуникабельности и взаимопомощи. Важным является то, что эти качества закрепляются в ходе телесных практик. Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д.

В основе программы лежит система многолетней тренировки юных спортсменов, которая позволяет проводить целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения наивысшего спортивного результата, достигнутого в оптимальных возрастных границах.

Методологической основой реализации программы является системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Изучение учебного предмета обучающимися должно обеспечить:

- удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний по основам дзюдо;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»

2. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642

4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

10. Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

13. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

14. План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года

15. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

1. Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

2. Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

3. Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»

(<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, развития спортивных способностей обучающихся, что соответствует основным задачам, которые сегодня государство ставит перед организациями дополнительного образования спортивной сферы.

Эффективность данной программы состоит в том, что в ней учитываются реальные возможности обучающихся, что позволяет более дифференцированно осуществлять физическое развитие каждого ребёнка, обучающегося дзюдо.

Программа способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала ребенка не только в сфере дзюдо, но и в любом виде деятельности, в повышении личностной самооценки; благоприятно влияет на успешность личностной реализации в различных жизненных сферах.

Актуальность данной программы также обусловлена:

- признанием дзюдо в мире, как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборства;
- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- возрастанием интереса детей школьного возраста и их родителей к занятию дзюдо, способствующему развитию физических качеств и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Отличительные особенности программы

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении физического развития ребенка, не в форсировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что:

- содержание Программы, удовлетворяет дидактическим принципам научности, систематичности и последовательности, а также соответствует возрастным особенностям обучающихся, уровню их психического развития, на основании усложненного материала в последующие годы обучения, знания, умения и навыки ученика закрепляются, а затем за счет нового материала, углубляются и систематизируются;
- Программа построена таким образом, что к концу курса обучения обучающийся должен овладеть не только специальными знаниями в области дзюдо, но и общеучебными способами умственных действий.

Особенностью реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» является понимание значения физического воспитания обучающихся, направленность на развитие внутренних потребностей ребенка, социализацию и профессиональное становление.

Отличие данной программы от уже существующих в том, она строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат. Для каждого ученика есть «своя» вершина спортивного успеха, которая и способствует его личностному росту, обеспечивает условия для самоуправления и самореализации дзюдоиста.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. В ходе социального воспитания большую роль играют мотивы занятий дзюдо, которые постепенно меняются, становятся более значимыми и в конце приводят к активной нравственной позиции и конкретному социальному статусу.
- Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств СФП и соответственно оптимально уменьшается удельный вес средств ОФП

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- Строгое соблюдение постепенности и соответствия тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками и юношами.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяются с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Новизна программы

Новизна программы в сравнении с примерными типовыми программами, в том, что она, базируясь на лучших достижениях примерных типовых программ, предлагает более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей предмета, исходя из современного контингента обучающихся; направлена на личностно-ориентированное обучение. Программа предлагает новые подходы к учебным требованиям и распределению учебного материала с конкретизацией тем. Содержание учебного материала в программе подразделяется на теорию и практику, на стартовый, базовый и продвинутый уровни. Новизна программы обеспечивается включением в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов с 7 до 9 лет, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, обеспечение отбора для дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Цель программы

Создание условий для развития и самореализации обучающихся, приобретение специальных знаний и умений, духовно-нравственных ценностей в процессе занятий дзюдо.

Задачи программы

- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.
- Профессиональная ориентация обучающихся.
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся.
- Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана для детей от 7 до 15 лет. Условия приёма обучающихся: деятельность педагогов дополнительного образования ДФОЦ «Дельфин №8» направлена на развитие массового спорта и выявление одарённых детей, поэтому в группы производится набор всех желающих заниматься дзюдо при отсутствии медицинских противопоказаний.

Характеристика основных возрастных особенностей детей:

Младшие школьники (7-9 лет):

- Высокий уровень активности;
- Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;

- Эмоциональная непосредственность;
- Повышенная работоспособность, но в то же время высокая утомляемость;
- Высокая потребность в игре, движении, во внешних впечатлениях;
- Высокая чувствительность к критике со стороны взрослых;
- Становление независимости;
- Становление чувства ответственности;
- Стремление научиться общаться вне семьи.

Учащиеся средних классов (10-13 лет):

- Высокий уровень активности;
- Ориентирование больше на действия, чем на размышления;
- Настроение подвержено колебаниям;
- Высокая чувствительность к критике;
- Энергичность, настойчивость, быстрота, энтузиазм;
- Нередки непродолжительные взрывы гнева, агрессии;
- Развитое самосознание, боязнь поражения;
- Развитое воображение и эмоциональность;
- Стремление к соперничеству, частые споры со сверстниками.

Учащиеся старших классов (14-18 лет):

- Достижение половой зрелости;
- Беспокойство о внешности;
- Высокая социальная активность, особенно в группе;
- Проявление лидерских качеств;
- Потребность в общении «на равных»;
- Поиск себя и самосознания;
- Потребность в принятии средой сверстников;
- Время выбора профессии.

Объем программы

Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов в год для первого года обучения (4 часа в неделю) и 204 часа в год для второго и последующих годов обучения (6 часов в неделю), практические занятия составляют не менее 70% учебного времени. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы организации образовательного процесса:

учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Методы образовательной деятельности:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ)
- наглядный (наблюдение, демонстрация)
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);
- практические (упражнения воспроизводящие);
- дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.)

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования. В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия спортивной, культурно-просветительской направленности с обучающимися и их родителями (законными представителями):

Срок освоения программы – 8 лет.

Для лучшего усвоения программы используются дистанционные образовательные технологии:

<https://www.youtube.com/watch?v=n91ELZ5BBE0&feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=cEl9P3dit4Q>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/>

Возрастные границы этапов подготовки и зоны первых больших успехов
в процессе многолетней подготовки спортсменов

"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"					"Продвинутый уровень"
Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
ДЗЮДО-1	ДЗЮДО-2	ДЗЮДО-3	ДЗЮДО-4	ДЗЮДО-5	ДЗЮДО-6	ДЗЮДО-7	ДЗЮДО-8

Режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения:

Личностные результаты

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового	• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к	• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к

образа жизни.	другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. - Сформированность ценности здорового образа жизни.	другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера. - Сформированность ценности здорового образа жизни.
---------------	--	--

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

Регулятивные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:		
- анализировать существующие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.	- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - ставить целевые ориентиры и приоритеты деятельности.	- анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения	- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных	- самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных

учебных и познавательных задач; • определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; • выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи.	способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.	способов решения учебных и познавательных задач; • самостоятельно определять/находить условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:		
• определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев; • находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации;	• определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии	• самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога.	планируемого результата; • работая по плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	• работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:		
• выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • фиксировать динамику собственных образовательных результатов.	• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов.	• самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:		
• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности;	• наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты	• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты

• принимать решение в учебной ситуации; • определять причины своего успеха или неуспеха; • определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности).	индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления).	индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
--	--	--

Познавательные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:		
• выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам; • выделять явление из общего ряда других явлений; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности; • выявлять и называть причины события, явления.	• выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе	• выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия

	возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины.	заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
• обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, по предложенному образцу; • строить схему, алгоритм действия по образцу педагога.	• обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта.	• обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:		
– определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	– определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	– определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:		
• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);	• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме план	• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности; • высказывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
--	---	--

Предметные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
• формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «дзюдо» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях дзюдо.	• повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях дзюдо.	• повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития дзюдо • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях дзюдо. • владение комплексами физических упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы «Дзюдо» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и аттестацию по завершению освоения программы обучающимися.

Текущий контроль. Целью текущего контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную подготовку домашнего задания, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой обучающегося осуществляет педагог, отражая в оценках достижения обучающегося, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольное занятие. Текущая аттестация проводится за счет времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года также за счет аудиторного времени. Форма ее проведения - зачет с приглашением комиссии и выставлением оценки. Обязательным условием является методическое обсуждение образовательных результатов обучающегося, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности его развития на данном этапе обучения. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в протокол. При оценивании применяется пятибалльная шкала.

Аттестация по завершению освоения программы осуществляется в конце учебного курса и проводится в форме зачета. По итогам определяется уровень обучающегося: «низкий», «средний», «высокий».

Формы педагогического контроля:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля дзюдоиста.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ поединков.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных поединков и составление модели успешной соревновательной деятельности дзюдоистов.

Матрица общеобразовательной программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Предметные: • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «дзюдо» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях дзюдо.	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнования). Итоговый контроль (зачет)	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические (упражнения, приемы).	Предметные: • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «дзюдо» • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях дзюдо.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные поединки	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей			результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая	Личностные: • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет

	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни		дифференциация	самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. • Сформирована ценность здорового образа жизни	источники, тесты
Базовый	Предметные: • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях дзюдо.	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнования). Итоговый контроль (зачет)	- словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядный (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические упражнения.	Предметные повышенный уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» сформирована спортивная мотивация крепкое здоровье соблюдает установленный режим дня. знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. соблюдает требования техники безопасности при занятиях дзюдо.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).

	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные поединки	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты
--	---	--	---	--	---

	поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей				
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм,	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни			жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированы ценности здорового образа жизни	
Продвинутый	Предметные: • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития дзюдо. • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях дзюдо. • владение комплексами физических упражнений.	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ) наглядный (наблюдение, демонстрация) эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические упражнения.	Предметные: • высокие функциональные возможности организма • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • обладает высоким уровнем спортивной мотивации • крепкое здоровье • знает историю развития дзюдо. • соблюдает установленный режим дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях дзюдо. • владеет комплексами физических упражнений.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно)
	Метапредметные: • умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование,	Методы: словесные, наглядные,	Метапредметные: • умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и	Методические разработки, статьи,

	формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать	контрольные поединки	практические, уровневая дифференциация	формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	публикации по теме, интернет источники, тесты
--	---	-----------------------------	---	--	--

	причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности			• умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношения к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики,	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни			• Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни	
--	---	--	--	---	--

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»					«Продвину тый уровень»
		Спортивно- оздоровительн ый этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенств ования
		8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
		Дзюдо-1	Дзюдо-2	Дзюдо-3	Дзюдо-4	Дзюдо-5	Дзюдо-6	Дзюдо-7	Дзюдо-8
1	Теоретическая подготовка	6	6	10	10	10	10	10	8
2	Практическая подготовка	130	198	194	194	194	194	194	196
2.1	Общая физическая подготовка	74	102	52	52	40	40	40	32
2.2	Специальная физическая подготовка	8	14	36	36	46	46	46	48
2.3	Технико- тактическая подготовка	45	75	92	92	90	90	90	98
2.4	Контрольные испытания	1	2	2	2	2	2	2	2
2.5	Участие в соревнованиях	2	2	10	10	12	12	12	12
2.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4	4	4	4
	Всего:	136	204	204	204	204	204	204	204

Учебный план 1года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	6		-		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
3	Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо	0,5	0,5	-	Лекция	Устный зачёт
4	Морально-волевые качества спортсмена	0,5	0,5	-	Лекция	Устный зачёт
5	Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
6	Значение соревнований, их	1	1	-	Лекция	Устный зачёт

	цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности					
7	Аттестационные требования. Система кю.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	130				
1	Общая физическая подготовка	74	-	74	УТЗ	
1.1	Строевые упражнения	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.2	Элементы акробатики	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.3	Висы и упоры	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
1.4	Упражнения на формирование правильной осанки	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.5	Упражнения в равновесии	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
1.6	Упражнения на развитие быстроты	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
1.7	Упражнения на развитие общей выносливости	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.8	Упражнения на развитие координации	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
1.9	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
1.10	Спортивные и подвижные игры.эстафеты	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	8	-	8		
2.1	Страховка, самостраховка	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.2	Игры с элементами единоборств	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	45	-	45		
3.1	Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях.	3	-	3	УТЗ	Наблюдение
3.2	Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса	3	-	3	УТЗ	Наблюдение
3.3	Изучение стоек, передвижений и поворотов: передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали, повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед и назад, на 180 градусов скрестными шагами, на 180 градусов круговым шагом вперед и назад	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
3.4	Захваты (основной захват - рукав-отворот)	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
3.5	Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.6	Падения: на бок, на спину, на живот, кувырком.	6		6	УТЗ	Наблюдение
3.7	Техника бросков (nagewaza)	8	-	8	УТЗ	Наблюдение

3.7.1	Бросок скручиванием вокруг бедра	4		4		
3.7.2	Отхват	4		4	УТЗ	Наблюдение
3.8	Техника скрывавших действий (katamewaza)	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
3.8.1	Удержание сбоку	4		4	УТЗ	Наблюдение
3.8.2	Удержание поперёк	4		4	УТЗ	Наблюдение
4	Контрольные испытания	1	-	1	Контрольный урок	Тестирование
5	Участие в соревнованиях	2		2		
Итог за период обучения		136	6	130		

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	6				
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
3	Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо	0,5	0,5	-	Лекция	Устный зачёт
4	Морально-волевые качества спортсмена	0,5	0,5	-	Лекция	Устный зачёт
5	Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
6	Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
7	Аттестационные требования. Система кю.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	198	-			
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	102	-	102		
1.1	Строевые упражнения	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
1.2	Элементы акробатики	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
1.3	Висы и упоры	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
1.4	Упражнения на формирование правильной осанки	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
1.5	Упражнения в равновесии	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
1.6	Упражнения на развитие быстроты	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
1.7	Упражнения на развитие общей выносливости	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
1.8	Упражнения на развитие координации	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
1.9	Упражнения на развитие гибкости	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
1.10	Спортивные и подвижные игры.эстафеты	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
2	Специальная физическая	14	-	14		

	подготовка(СФП)					
2.1	Специальные упражнения борца (перекидка, перевороты и забегания на мосту)	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Страховка, самостраховка	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Игры с элементами единоборств	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	75	-	75		
3.1	Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек и защитной, передвижений, поворотов и падений.	35	-	35	УТЗ	Наблюдение
3.2	Классический захват	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.3	Понятия основных элементов бросков	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.4	Техника бросков (nagewaza)	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.4.1	Боковая подсечка под выставленную ногу	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.4.2	Подсечка в колено под отставленную ногу	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.5	Техника сковывающих действий (katamewaza)	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.5.1	Удержание со стороны головы	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.5.2	Удержание сбоку с захватом из-под руки	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
4	Контрольные испытания	2	-	2		
4.1.	Тестирование СФП	1	-	1	Контрольный	Тесты
4.2	Тестирование ОФП	1	-	1	Урок	Тесты
5	Участие в соревнованиях	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
Итого за период обучения		204	6	198		

Учебный план 3-4 годов обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	10				
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
3	Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
4	Морально-волевые качества спортсмена	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
5	Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
6	Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной	1	1	-	Лекция	Устный зачёт

	деятельности					
7	Аттестационные требования. Система кю.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
8	УГГ и требование к ней. Правильная осанка. Врачебный контроль и самоконтроль и его значение в занятиях спортом	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
9	Понятие о физических качествах	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
10	Терминология дзюдо	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	194	-			
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	52	-	52		
1.1	Строевые упражнения	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.2	Элементы акробатики	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.3	Висы и упоры	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.4	Упражнения на формирование правильной осанки	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
1.5	Упражнения в равновесии	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
1.6	Упражнения на развитие быстроты	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
1.7	Упражнения на развитие общей выносливости	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
1.8	Упражнения на развитие координации	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
1.9	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
1.10	Спортивные и подвижные игры.эстафеты	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	-	36		
2.1	Специальные упражнения борца (перекидка, перевороты и забега на мосту)	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Страховка, самостраховка	3	-	3	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Игры с элементами единоборств	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Упражнения на развитие специальной силы	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Упражнения на развитие специальной ловкости	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.6	Упражнения на развитие специальной гибкости	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.7	Упражнения на развитие специальной выносливости	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.8	Упражнения на развитие специальной быстроты	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	92	-	92		
3.1	Совершенствование техники предыдущих годов обучения	42	-	42	УТЗ	Наблюдение
3.2	Техника бросков (nagewaza)	30	-	30	УТЗ	Педагогический контроль
3.2.1	Передняя подножка	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2.2	Зацеп изнутри голенью	5	-	5	УТЗ	Наблюдение

3.2.3	Бросок через бедро подбивом	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2.4	Подсечка изнутри	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2.5	Боковая подсечка в темп шагов	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2.6	Передняя подсечка под выставленную ногу	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3	Техника скрываемых действий (katamewaza)	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
3.3.1	Удержание сбоку с захватом своей ноги	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3.2	Обратное удержание сбоку	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3.3	Удержание с фиксацией плеча головой	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3.4	Удержание верхом	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
4	Контрольные испытания	2	-	2		
4.1.	Тестирование СФП	1	-	1	Контрольный	Тесты
4.2	Тестирование ОФП	1	-	1	Урок	Тесты
5	Участие в соревнованиях	10	-	10	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	УТЗ	Педагогический контроль
Итого за период обучения		204	10	194		

Учебный план 5-7 годов обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	10				
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
3	Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
4	Морально-волевые качества спортсмена	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
5	Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
6	Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
7	Аттестационные требования. Система кю.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
8	УТГ и требование к ней. Правильная осанка. Врачебный контроль и самоконтроль и его значение в занятиях спортом	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
9	Понятие о физических качествах	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
10	Терминология дзюдо	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	194	-			

1	Общая физическая подготовка(ОФП)	40	-	40		
1.1	Строевые упражнения	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.2	Элементы акробатики	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.3	Висы и упоры	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.4	Упражнения на формирование правильной осанки	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.5	Упражнения в равновесии	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.6	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
1.7	Упражнения на развитие общей выносливости	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
1.8	Упражнения на развитие координации	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.9	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.10	Спортивные и подвижные игры.эстафеты	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	-	46		
2.1	Специальные упражнения борца (перекидка, перевороты и забеги на мосту)	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Страховка, самостраховка	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Игры с элементами единоборств	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Упражнения на развитие специальной силы	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Упражнения на развитие специальной ловкости	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.6	Упражнения на развитие специальной гибкости	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.7	Упражнения на развитие специальной выносливости	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.8	Упражнения на развитие специальной быстроты	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	90	-	90		
3.1	Совершенствование техники предыдущих годов обучения	22	-	22	УТЗ	Наблюдение
3.2	Техника бросков (pagewaza)	44	-	44	УТЗ	Педагогический контроль
3.2.1	Чистый бросок через спину	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.2	Подхват бедром под две ноги	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.3	Бросок через бедро с захватом отворота	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.4	Задняя подсечка	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.5	Бросок через спину	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.6	Бросок через спину	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.7	Бросок через спину захватом руки под плечо	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.8	Бросок через бедро захватом за два рукава	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.9	Подхват под одну ногу	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.2.10	Бросок через голову с упором стопой в живот	4	-	4	УТЗ	Наблюдение

3.2.11	Боковая подножка на пятке (седом)	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.3	Техника скрывавших действий (katamewaza)	24	-	24	УТЗ	Педагогический контроль
3.3.1	Удержание поперёк с захватом руки	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.3.2	Удержание со стороны головы с захватом руки	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.3.3	Удержание верхом с захватом руки	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.3.4	Рычаг локтя захватом руки между ног	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.3.5	Рычаг локтя захватом руки подмышку	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3.3.6	Узел локтя	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
4	Контрольные испытания	2	-	2		
4.1.	Тестирование СФП	1	-	1	Контрольный	Тесты
4.2	Тестирование ОФП	1	-	1	Урок	Тесты
5	Участие в соревнованиях	12	-	12	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
Итого за период обучения		204	10	194		

Учебный план 8 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	8				
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
3	Спортивная тренировка	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
4	Техническая подготовка	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
5	Тактическая подготовка	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
6	Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
7	Аттестационные требования. Система кю.	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
8	Весовой режим дзюдоиста. Питание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировок и соревнований	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	196	-			
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	32	-	32		
1.1	Строевые упражнения	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
1.2	Элементы акробатики	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
1.3	Висы и упоры	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
1.4	Упражнения на формирование правильной	2	-	2	УТЗ	Наблюдение

	осанки					
1.5	Упражнения в равновесии	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.6	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
1.7	Упражнения на развитие общей выносливости	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
1.8	Упражнения на развитие координации	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.9	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.10	Спортивные и подвижные игры.эстафеты	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	-	48		
2.1	Специальные упражнения борца (перекидка, перевороты и забеги на мосту)	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Страховка, самостраховка	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Игры с элементами единоборств	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Упражнения на развитие специальной силы	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Упражнения на развитие специальной ловкости	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.6	Упражнения на развитие специальной гибкости	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.7	Упражнения на развитие специальной выносливости	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.8	Упражнения на развитие специальной быстроты	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	98	-	98		
3.1	Совершенствование техники предыдущих годов обучения	43	-	43	УТЗ	Наблюдение
3.2	Техника бросков (nagewaza)	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
3.2.1	зацеп снаружи голенью	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2.2	подсад бедром и голенью изнутри	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2.3	бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2.4	задняя подножка на пятке (седом)	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3	Техника сковывающих действий (katamewaza)	35	-	35	УТЗ	Педагогический контроль
3.3.1	удушение захватом головы и руки ногами	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3.2	удушение сзади двумя отворотами	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3.3	удушение сзади отворотом, выключая руку	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3.4	удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3.5	удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3.6	удушение спереди,	5	-	5	УТЗ	Наблюдение

	скрещивая руки (ладони вниз)					
3.3.7	удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
4	Контрольные испытания	2	-	2		
4.1.	Тестирование СФП	1	-	1	Контрольный	Тесты
4.2	Тестирование ОФП	1	-	1	Урок	Тесты
5	Участие в соревнованиях	12	-	12	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
Итого за период обучения		204	8	196		

Содержание программы 1-2 года обучения «Стартовый уровень» спортивно-оздоровительный этап

I. Теория (1 год обучения-6 часов).

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо (1 час).
Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий дзюдо
2. Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы (1 час)
История возникновения и развития дзюдо. Достижение дзюдоистов школы.
- 3.Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо(0,5 часа).
Этикет на тренировках и соревнованиях, ритуалы в дзюдо.
- 4.Морально-волевые качества спортсмена(0,5 часа).
Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и их значение для развития волевых качеств.
- 5.Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности(1 час)
Значение и виды соревнований.
- 6.Аттестационные требования. Система кю. (1 час)
Аттестационные требования по итогам обучения. Система кю (пояса).
7. Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему. (1 час).
Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правила ухода за кимоно.

II. Практика (1 год обучения -130 часов; 2 год обучения -198 часа).

1. Общая физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо прежде всего развивать быстроту движений посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, бег на коротких дистанциях, эстафеты.

В младшем школьном возрасте целесообразно развивать скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость. Для этого применяют гимнастические и акробатические упражнения, ОРУ с предметами, упражнения на растягивания.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальные и специально-подготовительные упражнения. Страховка при падении и самостраховка. Игры с элементами единоборств.

3. Техничко-тактическая подготовка.

1 год обучения

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали. Тай - сабаки (tai – sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180

градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzushi), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).

Техника бросков (nagewaza)

Бросок скручиванием вокруг бедра <i>*Обучающий видео материал к данной технике:</i> http://www.eju.net/judo-video	укигоши	ukigoshi
Отхват <i>*Обучающий видео материал к данной технике:</i> http://www.eju.net/judo-video	о сото гари	o sotogari

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание сбоку	хон кэсагатамэ	honkesagatame
удержание поперёк	ёкошихогатамэ	kuzurekesagatame

2 год обучения

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumikata – hikite, tsurite).

Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake).

Изучение техники бросков (nagewaza) и техники сковывающих действий (katamewaza).

Техника бросков (nagewaza)

Боковая подсечка под выставленную ногу <i>*Обучающий видео материал к данной технике:</i> http://www.eju.net/judo-video	дэ ашибараи	de ashibarai
Подсечка в колено под отставленную ногу	хидзагурума	hizaguruma

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание со стороны головы	камишихогатамэ	kami shihogatame
удержание сбоку с захватом из-под руки	куцурэкэсагатамэ	kuzurekesagatame

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;

- изучение терминологии технических действий.
- Борьба лежа:
 - из стандартных исходных положений;
 - из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
 - на выполнение конкретного удержания;
 - уходы от удержаний;
 - защиты от удержаний;
 - поединок до 2 минут.
- Борьба в стойке:
 - с односторонним сопротивлением;
 - с обоюдным сопротивлением;
 - с выполнением конкретного броска;
 - поединок до 2 минут.

4. Контрольные испытания.

Сдача нормативов в конце учебного года.

Содержание программы 3-4 годов обучения «Базовый уровень» этап начальной специализации

I. Теория (10 часов).

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо (1 час).
Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий дзюдо
2. Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы (1 час)
История возникновения и развития дзюдо. Достижение дзюдоистов школы.
3. Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо (1 час)
Этикет на тренировках и соревнованиях, ритуалы в дзюдо.
4. Морально-волевые качества спортсмена (1 час)
Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и их значение для развития волевых качеств.
5. Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности (1 час)
Значение и виды соревнований.
6. Аттестационные требования. Система кю (1 час)
Аттестационные требования по итогам обучения. Система кю (пояса).
7. Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему. (1 час).
Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правила ухода за кимоно.
8. УТГ и требование к ней. Правильная осанка. Врачебный контроль и самоконтроль и его значение в занятиях спортом (1 час)
Формирование правильной осанки. Самоконтроль и его значение в занятиях спортом.
9. Понятие о физических качествах (1 час)
10. Терминология дзюдо (1 час)
Изучение терминологии технических действий.

II. Практика (194 часа).

1. Физическая подготовка (52 часа)

- Строевые упражнения: построения, перестроения, ходьба и бег в строю.
- Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания

на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 – 5 метров).

- Подвижные игры и эстафеты: с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий.

- Спортивные игры: русская лапта, баскетбол, футбол, регби.

- Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорениями на отрезке 30-60 метров. Метание теннисного мяча, прыжки в длину с места и с разбега.

2. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Специальные упражнения борца (перекидка, перевороты и забеги на мосту)

Страховка при падении и самостраховка. Игры с элементами единоборств

Силовые. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

3. Технико – тактическая подготовка (92 часа)

3 год обучения:

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения:

Техника бросков (nagewaza)

передняя подножка	таи отоши	tai otoshi
зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchigari
бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание сбоку с захватом своей ноги	макуракэсагатамэ	makurakesagatame
обратное удержание сбоку	уширокэсагатамэ	ushirokesagatame

Подготовка к аттестации:

- соблюдение этикета дзюдо;
- контроль за осанкой, равновесием;
- изучение терминологии технических действий.

Освобождение от захватов:

- руки, рук;
- туловища спереди, сзади;
- шеи спереди, сзади.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

4 год обучения:

Совершенствование техники первого, второго и третьего года обучения.

Изучение техники четвертого года обучения.

Техника бросков (nagewaza)

подсечка изнутри	ко учи гари	kouchigari
боковая подсечка в темп шагов	окури ашибараи	okuriashi braai
передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэцури коми аши	sasaetsurikomiashi

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание с фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame
удержание верхом	татэшихогатамэ	tateshihogatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1 – 4 годов обучения.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 - 4 годов изучения:

- передняя подножка (taiotoshi) - бросок через бедро подбивом (ogoshi) ;
- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - бросок скручиванием вокруг бедра (ukigoshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashibarai) - отхват (osotogari).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки:
- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.)

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

4. Контрольные испытания (2 часа)

5. Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие на внутренних соревнованиях, городских и республиканских.

6. Инструкторская и судейская практика (2 часа)

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

Содержание программы 5-7 год обучения «Базовый уровень» - этап углубленной тренировки

I. Теория (10 часов)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо (1 час).

Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий дзюдо

2. Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы (1 час)

История возникновения и развития дзюдо. Достижение дзюдоистов школы.

3. Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо (1 час)

Этикет на тренировках и соревнованиях, ритуалы в дзюдо.

4. Морально-волевые качества спортсмена (1 час)

Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и их значение для развития волевых качеств.

5. Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности (1 час)

Значение и виды соревнований.

6. Аттестационные требования. Система кю. (1 час)

Аттестационные требования по итогам обучения. Система кю (пояса).

7. Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему. (1 час).

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правила ухода за кимоно.

8. УГТ и требования к ней. Правильная осанка. Врачебный контроль и самоконтроль и его значение в занятиях спортом (1 час)

Формирование правильной осанки. Самоконтроль и его значение в занятиях спортом.

9. Понятие о физических качествах (1 час)

10. Терминология дзюдо (1 час)

Изучение терминологии технических действий.

II. Практика (194 часа)

1. Физическая подготовка (40 часов)

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.

Упражнения для развития координации и моторики

- прыжки в высоту и длину;

- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);
- для развития скоростно-силовых способностей;
- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);
- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

2. Специальная физическая подготовка (46 часов)

Специальные упражнения борца (перекидка, перевороты и забеги на мосту)

Страховка при падении и самостраховка. Игры с элементами единоборств

Силовые. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

3. Техничко-тактическая подготовка (90 часов)

Техника бросков (nagewaza)

чистый бросок через спину	иппонсеойнагэ	ipponseoinage
подхват бедром под две ноги	хараигоши	haraigoshi
бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	tsurikomigoshi
задняя подсечка	ко сото гари	kosotogari

Техника сковывающих действий (katamewaza)

удержание поперёк с захватом руки	кузурэёкошихогатамэ	kuzureyokoshihogatame
удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэкамишихогатамэ	kuzure kami shihogatame
удержание верхом с захватом руки	кузурэтатэшихогатамэ	kuzuretateshihogatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJFApp		

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний, указанных в таблице.

Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэвадза» при выполнении техники «осазкомивадза».

Техника бросков (nagewaza)

бросок через спину	эрисэойнагэ	eriseoinage
бросок через спину	моротэсэойнагэ	moroteseoinage
бросок через спину захватом руки под плечо	сотوماкикоми	sotomakikomi
бросок через бедро захватом за два рукава	содэцури коми гоши	sodetsurikomigoshi

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashibarai) - отхват

(osotogari);

- подхватбедром (haraigoshi) - подхватизнутри (uchimata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

- разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - бросок через спину (moroteseoinage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

Для седьмого года освоения тренировочного этапа совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий:

Техника бросков (nagewaza)

подхват под одну ногу	учи мата	uchimata
бросок через голову с упором стопой в живот	томоэнагэ	tomoenage
боковая подножка на пятке (седом)	ёкоотоши	yokootoshi

Техника сковывающих действий (katamewaza)

техника kansetsuwaza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишигиджуджигатамэ	udehishigijugigatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	вакигатамэ	wakigatame
узел локтя	удэ гарами	udegarami
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukuiwaza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butsukarikeiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

4. Контрольные испытания (2 часа)

5. Участие в соревнованиях (12 часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года (на внутренних соревнованиях, городских и республиканских). Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

6. Инструкторская и судейская практика (4 часа)

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

Содержание программы 8 года обучения

«Продвинутый уровень»- этап спортивного совершенствования.

I. Теория (8 часов).

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо (1 час).
Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий дзюдо
2. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями (1 час)
Правила оказания первой медицинской помощи на тренировках дзюдо.
3. Спортивная тренировка (1 час)
Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
4. Техническая подготовка (1 час)
Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.
5. Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности (1 час)
Значение и виды соревнований.
6. Аттестационные требования. Система кю. (1 час)
Аттестационные требования по итогам обучения. Система кю (пояса).
7. Тактическая подготовка (1 час).
8. Весовой режим дзюдоиста. Питание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировок и соревнований (1 час)
Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

II. Практика (196 часа).

1. Физическая подготовка (32 часа).

Комплексное воздействие: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

2. Специальная физическая подготовка (48 часов).

Средства развития специальных физических качеств:

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек. Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками. Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

3. Техничко-тактическая подготовка (98 часов).

Техника бросков (nagewaza)

зацеп снаружи голенью	ко сотогакэ	kosotogake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэгоши	hanegoshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	сумигаэши	sumigaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	таниотоши	taniotoshi

Техника сковывающих действий (katamewaza)

техника shimewaza		
	коши джимэ	koshijime
удушение захватом головы и руки ногами	санкакуджимэ	sankakujime
удушение сзади двумя отворотами	окури эриджимэ	okurierijime
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката хаджимэ	kata ha jime

Техника сковывающих действий (katamewaza)

техника shimewaza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджиджимэ	kata jujijime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гякуджуджиджимэ	gyakujujijime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджиджимэ	name jujijime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэгурумаджимэ	sodegurumajime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		

Средства тактической подготовки.

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения; сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики (нападающая, оборонительная, контратакующая тактика). Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция

модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

4.Контрольные испытания (2 часа).

5. Участие в соревнованиях (12 часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года (на внутренних соревнованиях, городских и республиканских). Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

6.Инструкторская и судейская практика. (4 часа)

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

Планируемые результаты

Уровни	Критерии	Результаты
Стартовый	Предметные: • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «дзюдо» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности на занятиях дзюдо	Предметные: • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «дзюдо» • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности на занятиях дзюдо.
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Базовый	обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	• умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей
	Личностные • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни.	Личностные: • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. • Сформирована ценность здорового образа жизни.
	Предметные: • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности на занятиях дзюдо.	Предметные: • повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» • сформирована спортивная мотивация • крепкое здоровье • соблюдает установленный режим дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности на занятиях дзюдо.
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований

Продвинутый	выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.	• умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни.	Личностные: • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированы ценности здорового образа жизни.
	Предметные: • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки	Предметные: • высокие функциональные возможности организма • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и

	• стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития дзюдо. • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности на занятиях дзюдо. • владение комплексами физических упражнений.	психологической подготовки • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • обладает высоким уровнем спортивной мотивации • крепкое здоровье • знает историю развития дзюдо. • соблюдает установленный режима дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности на занятиях дзюдо. • владеет комплексами физических упражнений.
	Метапредметные: • умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.	Метапредметные: • умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей

		деятельности.
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни.	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проходят в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности, СанПиН на базе СОШ №51.В наличии имеется спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки для девочек и мальчиков, душевые. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивном зале имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия: Спортивное снаряжение:

- Брусья навесные для гимнастической стенки - 2 шт.
- Гири: 16 кг, 24 кг, 32 кг – 2 комплекта
- Гонг– 1 шт.
- Доска информационная – 1 шт.
- Зеркало (2х3м) – 1 шт.
- Канат для лазанья– 2 шт.
- Кушетка массажная – 1 шт.
- Манекен тренировочный – 8 шт.

- Мат гимнастический – 6 шт.
- Мяч баскетбольный – 2 шт.
- Мяч волейбольный – 2 шт.
- Мяч для регби – 2 шт.
- Мяч набивной (медицинбол от 1 до 5 кг) – 2 комплекта
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Напольное покрытие татами – 1 комплект
- Резиновые амортизаторы – 10 шт.
- Секундомер электронный – 3 шт.
- Скамейка гимнастическая – 4 шт.
- Стенка гимнастическая (секция) – 8 шт.
- Тренажер кистевой – 16 шт.
- Тренажер универсальный малогабаритный – 1 шт.
- Турник навесной для гимнастической стенки – 2 шт.
- Электронные весы до 150 кг – 1 шт.

Экипировка дзюдоиста:

Дзюдогабеля – 1 комплект

Дзюдогасиня – 1 комплект

Пояс «дзюдо» – 1 штука

Футболка белого цвета для девочек – 1 шт.

Обучающиеся занимаются дзюдо в дзюдоге босиком на татами. В зале имеется весь необходимый инвентарь для тренировок и проведения соревнований. Также предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. Имеется тренерская комната для педагога, оборудованная мебелью для работы и отдыха, а также шкаф для хранения творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся	Карточки, иллюстрации, стоек, дидактические игры	Магнитофон, видеоманитофон, CD диски, DVD диск, спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Общая физическая подготовка	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный: показ действий, способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации	Спортивное оборудование и инвентарь	Самостоятельная работа

		закрепления материала			
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки, карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель, инвентарь	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные Интернет-ресурсы	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы физиологии человека	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самост. работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Спортивное оборудование, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Аттестация учащихся	Тестовое задание, групповой тест	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	Тестовые задания Портфолио учащихся	Мультимедийное оборудование	Тестовые задания и упражнения

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля дзюдоиста.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ учебных поединков на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных контрольных нормативов по ОФП и СФП и аттестация по окончании освоения программы.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных поединков и составление модели успешной соревновательной деятельности дзюдоистов.

Оценочные материалы по теории программы

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Знание истории дзюдо и лучших спортсменов.
3. Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо.
4. Морально-волевые качества спортсмена
5. Значение и виды соревнований по дзюдо.
6. Аттестационные требования. Система кю.
7. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правила ухода за кимоно.

Для обучающихся 2-7 годов обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Знание истории дзюдо и лучших спортсменов.
3. Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо.
4. Морально-волевые качества спортсмена
5. Значение и виды соревнований по дзюдо.
6. Аттестационные требования. Система кю.
7. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правила ухода за кимоно.
8. Значение утренней гимнастики и правильной осанки. Дневник самоконтроля.
9. Понятие о физических качествах
10. Терминология дзюдо

Для обучающихся 8 года обучения

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо в зале и спортивной площадке.
2. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями
3. Спортивная тренировка: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
4. Техническая подготовка: основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках, равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.
5. Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности
6. Аттестационные требования. Система кю.
7. Тактическая подготовка
8. Весовой режим дзюдоиста. Питание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировок и соревнований.

Диагностический инструментарий по практической части программы

№ п/п	Содержание занятий	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"					"Продвинутый уровень"
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
		Дзюдо-1	Дзюдо-2	Дзюдо-3	Дзюдо-4	Дзюдо-5	Дзюдо-6	Дзюдо-7	Дзюдо-8
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее 10 сек	Не менее 10 сек	-	-	-	-	-	-

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз
3	Прыжок в длину с места, см	Не менее 90 см	Не менее 90 см	Не менее 160 см	Не менее 160 см	не менее 200 см	не менее 200 см	не менее 200 см	не менее 230 см
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцам и рук коснуться пола	пальцам и рук коснуться пола	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями	касание пола ладонями
5	Челночный бег 3х10 м	-	-	Не более 10 сек	Не более 10 сек	не более 9,8 с	не более 9,8 с	не более 9,8 с	не более 9,6 с
6	Подтягивание из виса на перекладине	-	-	Не менее 7 раз	Не менее 7 раз	не менее 15 раз	не менее 15 раз	не менее 15 раз	не менее 20 раз
7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	-	-	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	не менее 15 раз	не менее 15 раз	не менее 15 раз	не менее 20 раз

Каждый тест оценивается по пятибалльной системе. Уровень освоения программы обучающимися определяется по уровням:

№ п/п	Достигнутый уровень	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»					«Продвинутый уровень»
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования
		7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
		Дзюдо-1	Дзюдо - 2	Дзюдо - 3	Дзюдо - 4	Дзюдо -5	Дзюдо -6	Дзюдо -7	Дзюдо -8
1	Эффективный	Выше 3,6		Выше 4,0		5,0			5,0
2	Оптимальный	3,3 - 3,6		3,7 - 4,0		4,0 - 5,0			4,5-5,0
3	Низкий	Ниже 3,3		Ниже 3,7		Ниже 4,0			Ниже 4,5

2. Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.

Список литературы

1. Алиханов И.И. Коронный прием. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1976.- с.26.
2. Алиханов И.И. Что такое техническая подготовка? – М.:ФиС, 1980.
3. Дахновский В.С., Лаценко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – Киев: 1989. – с.71.
4. Дедведцев А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование техники и тактики. – М.: 1985. – с.58.
5. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. – М.: ФиС, 1979 – 264с.

6. Зациорский В.М. Спортивная метрология. – М.: ФиС, 1982 – 256с.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.:ФиС,1975. – 496с.
8. Ивлев В.Г., Петрунев А.А., Акопян А.А. Особенности мастерства борцов в зависимости от двигательных способностей. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1983. – с.78.
9. Каледин С.В., Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. – М.:ФиС, 1961. – 124с., с ил.
10. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. – М.:ФиС, 1987 – 219с.
11. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.:ФиС, 1978. – 220с., с ил.
12. Колесов А.Н., Новиков А.А. Братство богатырей. – М.:ФиС, 1980. – 254с.
13. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: ФиС, 1986. – 240с.
14. Купцов А.В. Спортивная борьба. – М.:ФиС, 1978.
15. Ленц А.Н. Показатели технико-тактического мастерства борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.:ФиС, 1975. – с.33.
16. Мартыанов В.А. Методика коррекции технических действий. – М. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – с.48.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.:ФиС, 1977. – 271с.
18. Нестенко В.Т. Спортивная схватка. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1978. – с.78.
19. Новиков А.А. Техника борьбы. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.:ФиС, 1981. – с. 53.
20. Новиков А.А., Гочечладзе А.В. Техничко-тактическое мастерство борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1976. – с.18.
21. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.:ФиС, 1970. – 124 с.
22. Пархомович Г.П. Основа классического дзюдо. – Пермь: 1993. – 230 с.
23. Письменский И.А., Коблев Я.К., Соттник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.:ФиС, 1982. – 240с.
24. Преображенский С.А. Совершенствование мастеров высокого класса. – М.:ФиС, 1978. – 162 с.
25. Спортивная борьба. Ежегодник. – М.:ФиС, 1979 – 1986.
26. Станков А.Г., Клишин Г.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.:ФиС, 1984. – 148 с.
27. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984 – 144с.
28. Федоров Н.С., Бурдин И.Ф. Определение уровня мастерства борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.:ФиС, 1976. – с.18.
29. Шумилин В.Я. Методы регистрации технико-тактических действий в борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.:ФиС, 1975. – с. 30.
30. Эссинк Х. Дзюдо. – М.:ФиС, 1974. – 183 с.
31. Юшков О.П. Техническая подготовка борцов. – М.:ФиС, 1989. – 121 с.
33. И.Д.Свищев, С.В.Ерегина. Сравнительный анализ показателей технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов. // Дзюдо: Спортивный журнал- М: «Издательский Дом СК», 2003. – с. 70-73.
34. И.Д.Свищев. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации. // Дзюдо: Спортивный журнал- М: «Издательский Дом СК», 2002. – с. 74-75.

Приложение №1

Описание общей методики работы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть

достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную секцию на соревнованиях.

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов.

- Сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся).
- Наглядности – единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека – первая сигнальная (чувства), вторая сигнальная система (слово).
- Соответствии педагогических воздействий возрасту занимающихся – предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психологические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.

- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- Волнообразность динамики нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Техническая подготовка дзюдоистов

Техника дзюдоистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Дзюдоисты осваивают технику избранного вида спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена.

Весь процесс освоения и совершенствования спортсменами технических действий определяется тремя этапами.

Этап начального разучивания. На этом этапе формируется предумение, когда изучаемое действие выполняется в общих чертах. Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Вторым этапом является этап углубленного разучивания. На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия занимающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью (рекомендация).

Приложение №2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Неотъемлемой составляющей образования является воспитание. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2019) «Об образовании в

Российской Федерации» воспитание рассматривается как деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. В целях совершенствования системы воспитания обучающихся, социально-педагогической поддержки становления и развития высоконравственной, ответственной, творческой инициативной, компетентной личности, в том числе в дополнительном образовании детей принят целый комплекс нормативно правовых актов.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляемой также в форме самостоятельной деятельности.

Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан №443 от 17.06.2015 г. утверждена Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы. Согласно Стратегии ориентация на данные подходы предполагает развитие воспитания обучающихся на основе реализации следующих основных принципов.

Основные принципы реализации Программы

1) Принцип системности. Он ориентирует на целостное, комплексное развитие воспитания, касающееся как его субъектов, субъектов социализации, так и содержания, условий воспитательного процесса, их взаимодействия и взаимозависимости. Процессы развития и воспитания обучающихся должны быть интегрированы в основные виды их деятельности - урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную. Иными словами, необходима интегративность программ воспитания и повышение роли и ответственности педагога и родителей за результаты воспитания.

2) Принцип гуманистической направленности воспитания. Он предполагает неизменное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Последовательная реализация этого принципа эффективно влияет на развитие у воспитуемых рефлексии и саморегуляции, на формирование их отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, на все аспекты их социализации.

3) Принцип педагогической поддержки индивидуального и личностного развития и саморазвития обучающихся. Индивидуально-личностное развитие является приоритетом отечественной педагогики. В пространстве действия воспитания оно приобретает полноту своей реализации через проектирование и реализацию каждым обучающимся индивидуального образовательного маршрута. Педагогическая поддержка самоопределения личности, развития ее способностей, таланта, передача ей компетенций, необходимых для успешной социализации, сами по себе не создают достаточных условий для социальной зрелости личности. Личность несвободна, если она не отличает добро от зла, не ценит жизнь, труд, семью, других людей, общество, Отечество, то есть все то, в чем в нравственном отношении утверждает себя человек и развивается его личность.

4) Принцип природосообразности воспитания. В соответствии с ним воспитательный процесс должен согласовываться с общими законами развития природы и человека, осуществляться сообразно его полу и возрасту, сопровождаться формированием определённых этических установок по отношению к природе, к планете и биосфере в целом.

Применительно к воспитанию это означает, что его содержание формируется с учётом возрастных особенностей обучающихся, представляющих собой комплекс присущих данному возрасту физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных свойств человека, отражает опыт и особенности природоохранной деятельности, ценностного отношения к природе данного региона, сложившихся на его территории этнических культур.

5) Принцип культуросообразности воспитания. Согласно ему воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры, общенациональных и этнокультурных ценностях. Стратегия развития воспитания предусматривает педагогическую помощь обучающемуся в освоении социокультурного опыта, включая социокультурный опыт ближайшего социального окружения, регионально-культурного сообщества, своего народа. Воспитание должно помогать адаптироваться к происходящим социокультурным изменениям.

6) Принцип коллективности социального воспитания. Он исходит из того, что социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт человеку опыт жизни в обществе, формирует условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе.

7) Принцип социально-педагогического взаимодействия, партнерства. Организация социально-педагогического партнерства может осуществляться путем согласования социально-воспитательных программ образовательных организаций и иных субъектов социализации на основе национального воспитательного идеала и базовых национальных ценностей. Это возможно при условии, если субъекты воспитания и социализации заинтересованы в разработке и реализации программ в системе «школа – семья – социум». Программы должны предусматривать добровольное и посильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем семьи, школы, села, района, города, республики, России. Традиционной и хорошо зарекомендовавшей себя формой социализации являются детско-юношеские и молодежные движения, организации, сообщества. Они должны иметь исторически и социально значимые цели и программы их достижения.

8) Принцип адаптивности. Не существует единых рецептов достижения воспитательного успеха. Развитие воспитания – это процесс адаптации к субъекту воспитания, его потребностям, интересам и запросам. Данный принцип заключается в снятии всех стрессообразующих факторов, создании атмосферы сотрудничества, сотворчества, успешности, ощущения продвижения вперед, достижения поставленной цели.

9) Принцип диалогичности социального воспитания. Он предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в жизнедеятельности образовательных организаций. Этот обмен становится эффективным, если воспитатели стремятся придать диалогический характер своему взаимодействию с воспитуемыми.

10) Принцип гражданского и нравственного примера педагога. Развитие воспитания не может быть успешным без педагога, его деятельности, в которую он вкладывает свою душу. И в этом смысле педагог представляет собой особую ценность. Он носитель традиционных ценностей России, гражданского общества, пример образцового поведения в обществе; патриот, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа России; личность, способная к духовно-нравственному развитию и самовоспитанию.

Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации Приказом от 5 мая 2018 г. №298н был утвержден профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», согласно которому воспитательная деятельность педагога

дополнительного образования осуществляется в рамках преподаваемых занятий и досуговой деятельности. В ходе реализации раздела 3.1.2. Трудовая функция предполагается «Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы». Педагогу необходимо планировать организовать подготовку досуговых мероприятий и проводить их.

Понимать мотивы поведения, учитывать и развивать интересы обучающихся при проведении досуговых мероприятий.

Создавать при подготовке и проведении досуговых мероприятий условия для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе, в том числе:

- привлекать обучающихся (детей и их родителей (законных представителей) к планированию досуговых мероприятий (разработке сценариев), организации их подготовки, строить деятельность с опорой на инициативу и развитие самоуправления обучающихся;
- использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей;
- проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием;
- устанавливать взаимоотношения с обучающимися при проведении досуговых мероприятий, использовать различные средства педагогической поддержки обучающихся, испытывающих затруднения в общении;
- использовать профориентационные возможности досуговой деятельности.

Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий

Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10 , пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
- Национальным проектом «Образование», федеральными проектами «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего»
- Федеральным проектом «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва «Спорт-норма жизни», утвержденный решением проектного комитета по национальному проекту «Демография» (протокол от 14 декабря 2018 г. №3)
- Приказом Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- [СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания](#)

и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегией развития спортивной индустрии до 2035 года.
- Стратегией государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Основами государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией информационной безопасности детей, Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурногуманитарного сотрудничества.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Прогнозом долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, опубликованной в марте 2013
- Стратегией государственной культурной политики на период до 2030 года.
- Стратегией развития образования в Республике Татарстан на 2017-2021 гг. и на период до 2030 г.
- Стратегией развития молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан до 2021 года с плановым периодом до 2030 года.
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

Цели и задачи Программы

Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» на период - 2020-2024 гг.

Целью реализации Программы является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- повышение эффективности комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении, сирот), способствующей их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;

- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества).

Ожидаемые результаты

На уровне обучающихся:

- приобретение детьми социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- формирование позитивных отношений ребенка к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия: «действия для людей и на людях».

Направления деятельности (модули)

№ п/п	Направление деятельности (модуль)	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Поддержка семейного воспитания	• содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей; • популяризацию лучшего опыта воспитания детей в семьях, в том числе многодетных и приемных; • возрождение значимости больших многопоколенных семей, профессиональных династий; • создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность и работающих с детьми; • создание условий для просвещения и консультирования родителей по правовым, экономическим, медицинским, психолого-педагогическим и иным вопросам семейного воспитания.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u> • понимание семьи как основы российского общества; • наличие представлений о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним; • элементарные представления о культурно-исторических и этнических традициях российской семьи; • осознание ценности семьи и семейных традиций; • осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей; • уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим; • повышение уровня сплоченности детского коллектива и родителей; • укрепление семейных взаимоотношений; • интерес к совместному досугу детей и родителей; • осознание необходимости сотрудничества поколений, повышение учебной мотивации, возможность дальнейшего сотрудничества педагога, обучающихся и родителей.		

2	Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов	• создание условий, методов и технологий для использования возможностей информационных ресурсов, в первую очередь информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в целях воспитания и социализации детей; • содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; • воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов; • обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u> • формирование информационной культуры и адаптация детей в современном информационном пространстве; • представление о возможном негативном влиянии на морально- психологическое состояние человека компьютерных игр, сети Интернет, кино, телевизионных передач, рекламы; • демонстрация в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; • умение использовать современные информационные технологии в саморазвитии и самовоспитании.		
3	Гражданское воспитание	• создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; • формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; • разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		

• формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • формирования политической культуры и правовой культуры, а так же патриотизма и культуры межнациональных отношений; • формирование неприятия антиобщественных норм поведения; • формирование патриотических чувств и сознания, сохранение и развитие чувства гордости за свою Родину.		
4	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	• создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогических работников по формированию российской гражданской идентичности; формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества; • развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u> • проявление российской гражданской идентичности; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • демонстрация патриотизма и гражданской солидарности; • наличие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России и ее народов, а также о символах государства - Флаге, Гербе России, о флаге и гербе своего города, республики; • интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, малой Родины; • уважение к защитникам Отечества • стремление активно участвовать в делах Центра и города.		
5	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	• развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; • оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u> • первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях; • демонстрация основ нравственного самосознания личности; • проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам;		

• раскрытие способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении результата; • элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны; • различие хороших и плохих поступков; • умение отвечать за свои поступки; • знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным; • отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям, в том числе в содержании художественных фильмов и телевизионных передач; • позитивное отношение к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.		
6	Приобщение детей к культурному наследию	• развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; • создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей; • создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u> • демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры; • умение видеть прекрасное в жизни, природе, труде; • знание выдающихся деятелей и произведений литературы и искусства; • апробация своих возможностей в музыке, литературе, сценическом и изобразительном искусстве. • представления о душевной и физической красоте человека; • формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; • интерес к чтению, произведениям искусства, детским спектаклям, концертам, выставкам, музыке; • интерес к занятиям художественным творчеством; • стремление к опрятному внешнему виду; • отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.		
7	Популяризация научных знаний среди детей	• создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u> • относиться к образованию как универсальной человеческой ценности нашего века;		

• критически воспринимать информацию, транслируемую печатными и электронными СМИ; • овладение навыками учебной деятельности, навыками самоконтроля учебных действий; • умение решать проектные задачи; • овладение основами самостоятельного приобретения знаний, умение работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами и др.; • наличие желания и готовности учиться; • потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании.		
8	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	• формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; • формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; • развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u> • ценностное отношение к сохранению здоровья; • элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и коллектива); • умение сохранять и поддерживать собственное здоровье; • знание основных факторов среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий; • овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни; • понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; • знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; • интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; • первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.		
9	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	• воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; • развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; • содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- первоначальные представления о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- уважение к труду и творчеству старших и сверстников;
- проявление способностей к реализации творческого потенциала,
- сформированность способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе выбора, к принятию ответственности за результаты труда, целеустремленности и настойчивости в достижении учебной цели;
- демонстрация способности конструировать возможные варианты будущего;
- демонстрация способности к профессиональному самоопределению и самообразованию;
- знания широкого спектра профессиональной деятельности человека;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность; и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий;
- умение соблюдать порядок на рабочем месте;
- бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу Центра, личным вещам.

10	Экологическое воспитание	• развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.
----	--------------------------	---

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- демонстрация ценностного отношения к природе и всем формам жизни, художественно-эстетического восприятия природы, экологической культуры;
- развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе;
- элементарный опыт природоохранительной деятельности;
- бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- собственная инициатива и активное участие в различных формах социально-культурной деятельности;
- достаточно устойчивая ориентация на здоровый образ жизни, безопасную жизнедеятельность, социальную самоидентификацию и контроль над собственными действиями.

Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Поддержка семейного воспитания		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	Беседа «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь
1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Твои обязанности в семье»	январь

1.6.	Открытое Первенство по боксу с приглашением родителей, старшего поколения	февраль
1.7.	Открытые занятия для родителей	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10.	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов		
2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь
2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Информационный листок о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Подготовка материалов по итогам мероприятий на сайт центра	в течение года
2.7.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с использованием ИКТ.	в течение года
3. Гражданское воспитание		
3.1.	Информационный листок по противодействию экстремизму	сентябрь
3.2.	Информационный листок по противодействию национализму	октябрь
3.3.	Информационный листок по противодействию ксенофобии	ноябрь
3.4.	Информационный листок по противодействию коррупции	декабрь
3.5.	Информационный листок по противодействию дискриминации по социальным признакам	январь
3.6.	Информационный листок по противодействию дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Информационный листок по противодействию дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	март
3.8.	Информационный листок по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
4. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства -Дня матери -Дня конституции РТ	ноябрь
4.4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией -День конституции России	декабрь
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь

4.6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
4.9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.10.	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные 75 годовщине Победы в ВОВ	май
5. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
6. Приобщение детей к культурному наследию		
6.1.	Школьный марафон «Семейные традиции»	май
6.2.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей литературы	в течение года
6.3.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей музыкального искусства	в течение года
6.4.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей художественного искусства	в течение года
6.5.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей театрального искусства	в течение года
6.6.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей кинематографического искусства	в течение года
7. Популяризация научных знаний среди детей		
7.1.	«Своя игра» по видам спорта	ноябрь
7.2.	ШАХ - БО	декабрь
7.3.	Информационный листок к Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
8. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
8.1.	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2.	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
8.3.	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4.	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5.	Беседа «Питание и здоровье»	ноябрь

8.6	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
8.10	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
8.11	Открытое Первенство ДФОЦ по боксу	февраль
8.12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.13	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.14	Участие в соревнованиях	в течение года
8.15.	Летний отдых в профильном лагере	июнь
9. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года
9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
9.7.	Беседа «Самые престижные профессии» - дискуссия	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10.	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11.	«Без труда ничего не дается»	март
9.12.	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
9.13.	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
10. Экологическое воспитание		
10.1.	Экологический кросс	сентябрь
10.2.	Поддержание порядка на территории спорткомплекса	в течение года
10.3.	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4.	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5.	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6.	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7.	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
10.8.	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9.	Субботник «Чистый двор»	май

Календарный учебный график

2 год обучения дзюдо

№ п/п	Дата	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Групповой инструктаж. Лекция.	2	Правила поведения и техника безопасности на УТЗ. Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	Спортзал	Опрос
2		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Падения на спину. Захваты атакующие. Игра «Мышиные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
3		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Игра «Перестрелка».	Спортзал	Пед. наблюдение
4		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Боковая подсечка под выставленную ногу. Игра «Мышиные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
5		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
6		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Боковая подсечка под выставленную ногу. Самостраховка.	Спортзал	Пед. наблюдение
7		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
8		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Подсечка в колено под отставленную ногу. Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
9		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Удержание сбоку. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Спортзал	Пед. наблюдение
10		Учебное занятие в группе.	2	Подсечка в колено под отставленную ногу. Удержание сбоку.	Спортзал	Пед. наблюдение

11		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Морально-волевые качества спортсмена	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
12		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Удержание с фиксацией плеча головой. Игра «Перестрелка».	Спортзал	Пед. наблюдение
13		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу. Уходы с удержания сбоку. Бег.	Спортзал	Пед. наблюдение
14		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу. Удержание с фиксацией плеча головой.	Спортзал	Пед. наблюдение
15		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Переворот с захватом двух рук. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
16		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Падения. Страховка. Боковая подсечка под выставленную ногу.	Спортзал	Пед. наблюдение
17		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Падения. Страховка. Удержание поперек. Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности	Спортзал	Пед. Наблюдение Опрос
18		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Переворот рычагом. Бросок через бедро.	Спортзал	Пед. наблюдение
19		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Набор захвата, рукав - отворот. Уходы с удержания поперек.	Спортзал	Пед. наблюдение
20		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра. Аттестационные требования. Система кю.	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
21		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Переворот с захватом двух рук. Игра «Перестрелка».	Спортзал	Пед. наблюдение
22		Учебное занятие в	2	Бросок «Отхват». Игра «Мышьяк»	Спортзал	Пед. наблюдение

		группе. Игра.		бои».		
23		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Бросок через бедро в движении. Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему.	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
24		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Переворот захватом двух рук. Игра «В касание».	Спортзал	Пед. наблюдение
25		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Уходы с удержания верхом. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
26		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Бросок «Отхват» в движении. Игра «Перестрелка».	Спортзал	Пед. наблюдение
27		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Удержание со стороны головы. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
28		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Переворот захватом двух рук. Игра «Мышинные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
29		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Бросок через бедро подбивом. Этикет в дзюдо, ритуалы в дзюдо	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос.
30		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Удержание поперек. Бросок через бедро подбивом	Спортзал	Пед. наблюдение
31		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Удержание со стороны головы. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
32		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Уходы с удержания со стороны головы.	Спортзал	Пед. наблюдение
33		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Зацеп изнутри голенью. Морально-волевые качества спортсмена	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
34		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Переворот рывком на себя. Удержание верхом.	Спортзал	Пед. наблюдение
35		Учебно-	2	Уходы с удержания	Спортзал	Пед.

		тренировочные занятие в группе.		верхом. Учебно-тренировочные поединки.		наблюдение
36		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Зацеп изнутри голенью. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
37		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок через спину с захватом рук на плечо. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
38		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Уходы с удержания верхом. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
39		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Бросок через спину с захватом рук на плечо. Игра «Перестрелка».	Спортзал	Пед. наблюдение
40		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Удержание с фиксацией плеча головой. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
41		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Зацеп изнутри голенью. Игра «Мышинные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
42		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Бросок Боковая подсечка. Аттестационные требования. Система кю.	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
43		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу переход на выполнение удержания сбоку.	Спортзал	Пед. наблюдение
44		Участие в спортивных соревнованиях	2	Соревнования «Первенство школы»	Спортзал	Пед. наблюдение
45		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу переход на выполнение удержания сбоку	Спортзал	Пед. наблюдение
46		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	Спортзал	Пед. наблюдение
47		Групповой инструктаж. Лекция.	2	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
48		Учебное занятие в	2	Бросок через спину с захватом рук на	Спортзал	Пед. наблюдение

		группе. Игра.		плечо.Игра «Перестрелка».		
49		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок через бедро подбивом. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
50		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Переворот захватом за пояс и из-под руки. Игра «Мышинные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
51		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра переход на удержание со стороны головы.	Спортзал	Пед. наблюдение
52		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок через бедро с захватом туловища. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
53		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра переход на удержание со стороны головы.	Спортзал	Пед. наблюдение
54		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Зацеп изнутри голенью переход на удержание верхом.	Спортзал	Пед. наблюдение
55		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Бросок через спину. Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
56		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Зацеп изнутри голенью переход на удержание верхом. Игра «В атакующий захват».	Спортзал	Пед. наблюдение
57		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок через спину с захватом рук на плечо. Самостраховка	Спортзал	Пед. наблюдение
58		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Удержание с фиксацией плеча головой.	Спортзал	Пед. наблюдение
59		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Бросок через спину с захватом рук на плечо. Игра «В атакующий захват».	Спортзал	Пед. наблюдение
60		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Удержание с фиксацией плеча головой. Игра «В касание».	Спортзал	Пед. наблюдение

61		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Бросок «Отхват». Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
62		Участие в спортивных соревнованиях	2	Соревнования «Первенство школы»	Спортзал	Пед. наблюдение
63		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу переход на выполнение удержания сбоку	Спортзал	Пед. наблюдение
64		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок боковая подсечка, удержание сбоку.	Спортзал	Пед. наблюдение
65		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу переход на выполнение удержания сбоку	Спортзал	Пед. наблюдение
66		Учебно-тренировочные занятие в группе. Игра.	2	Боковая подсечка под выставленную ногу. Игра «Перестрелка»	Спортзал	Пед. наблюдение
67		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок скручивание вокруг бедра, удержание верхом.	Спортзал	Пед. наблюдение
68		Учебно-тренировочные занятие в группе. Игра	2	Боковая подсечка под выставленную ногу. Игра «Мышиные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
69		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
70		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра переход на удержание со стороны головы.	Спортзал	Пед. наблюдение
71		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу. Игра «В касание».	Спортзал	Пед. наблюдение
72		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Зацеп изнутри голенью переход на удержание верхом	Спортзал	Пед. наблюдение

73		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу переход на выполнение удержания сбоку. Самостраховка	Спортзал	Пед. наблюдение
74		Учебно-тренировочные занятие в группе. Игра	2	Зацеп изнутри голенью переход на удержание верхом. Игра «Мышиные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
75		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Переворот захватом за пояс и из под руки. Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви.	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
76		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок через бедро подбивом, удержание сбоку.	Спортзал	Пед. наблюдение
77		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Удержание с фиксацией плеча головой, удержание сбоку.	Спортзал	Пед. наблюдение
78		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра переход на удержание со стороны головы. Игра «Перестрелка».	Спортзал	Пед. наблюдение
79		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
80		Учебно-тренировочные занятие в группе. Игра	2	Отхват, переход на удержание поперек. Игра «Мышиные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
81		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Удержание со стороны головы. Игра «В атакующий захват».	Спортзал	Пед. наблюдение
82		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Зацеп изнутри голенью. Самостраховка	Спортзал	Пед. наблюдение
83		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок через спину с захватом рук на плечо. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение

84		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Переворот Рычаг. Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
85		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу переход на выполнение удержания сбоку. Игра «В касание».	Спортзал	Пед. наблюдение
86		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
87		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок боковая подсечка, удержание сбоку.	Спортзал	Пед. наблюдение
88		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу переход на выполнение удержания сбоку. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
89		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра. Самостраховка	Спортзал	Пед. наблюдение
90		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок через бедро с захватом туловища. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
91		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок боковая подсечка, удержание сбоку.	Спортзал	Пед. наблюдение
92		Учебно-тренировочные занятие в группе. Игра	2	Бросок скручиванием вокруг бедра. Игра «Мышинные бои».	Спортзал	Пед. наблюдение
93		Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	2	Бросок через бедро в движении. Зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	Спортзал	Пед. Наблюдение. Опрос
94		Учебно-	2	Зацеп изнутри	Спортзал	Пед.

		тренировочные занятие в группе.		голенью переход на удержание верхом.		наблюдение
95		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Переворот «Рычаг». Игра «В атакующий захват».	Спортзал	Пед. наблюдение
96		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Бросок «Зацеп изнутри». Игра «В касание».	Спортзал	Пед. наблюдение
97		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Зацеп изнутри голенью переход на удержание верхом.	Спортзал	Пед. наблюдение
98		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Спортзал	Пед. наблюдение
99		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра переход на удержание со стороны головы. Учебно-тренировочные поединки.	Спортзал	Пед. наблюдение
100		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Бросок боковая подсечка, Удержание с фиксацией плеча головой.	Спортзал	Пед. наблюдение
101		Учебно-тренировочные занятие в группе.	2	Передняя подсечка под выставленную ногу. Самостраховка	Спортзал	Пед. наблюдение
102		Учебное занятие в группе. Игра.	2	Бросок скручиванием вокруг бедра. Игра «В атакующий захват».	Спортзал	Пед. наблюдение
ИТОГО ЧАСОВ			204			