

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«спортивная школа» Камышловского городского округа

Принят на заседании педагогического  
совета  
от «27» июня 2023 г.  
Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом И.о. директора МАУ  
ДО «СШ» КГО  
от «30» июня 2023 г. № 59

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «ДЗЮДО»

физкультурно-спортивной направленности

**возрастная группа:** 6 - 18 лет

**срок реализации общеразвивающей программы:** весь период

Составитель: Боходиев М.К.,  
тренер-преподаватель

Камышлов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание общеразвивающей программы	6
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Содержание разделов и тем	6
2.3.	Планируемые результаты	11
3.	Организационно-педагогические условия	12
3.1.	Календарный учебный график	12
3.2.	Условия реализации программы	12
3.3.	Форма аттестации	15
4.	Список литературы	17
	Приложение	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Уставом МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ)

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (далее – СОГ). СОГ формируются как из вновь поступивших на обучение в СШ, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки.

В СОГ зачисляются дети от 6 до 18 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям. Для зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «дзюдо» прохождение процедуры индивидуального отбора не предусматривается.

Данная программа направлена на получение детьми базовых навыков дзюдо, на психологическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей.

**Цель программы:** развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно-оздоровительные занятия с элементами дзюдо, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- Адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- Профессиональную ориентацию обучающихся;
- Выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявившихся выдающиеся способности;
- Удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Актуальность программы** заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте «физическая культура», формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Программа направлена на:**

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы, реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Ведущими ценностными приоритетами программы являются:**

- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

СШ имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» классифицируется:

**По характеру деятельности** — образовательная.

**По педагогическим целям** — физкультурно-спортивная.

**По образовательным областям** — профильная.

**По форме обучения** – очная и/ или с применением дистанционных технологий и форм обучения.

**По форме занятий** — основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую части; групповые занятия; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

**По возрастным особенностям** – от 6 до 18 лет.

**Сроки реализации программы** – весь период.

**Продолжительность одного академического занятия** - 45 минут. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

**Основные приемы работы педагога:** демонстрация приема дзюдо, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема детьми, участие в соревнованиях.

**Продолжительность программы:** 52 учебных недели.

**Наполняемость групп:** разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек (*приказ Минспорта России от 30.10.2-15 № 999*).

**Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах:** до 6 часов

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

### 2.1. Учебный план

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	35	35	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	100	15	85	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Зачет
4.	Спортивные и подвижные игры	87	12	75	зачет
5.	Контрольные нормативы	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
6.	<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>312</b>	<b>72</b>	<b>240</b>	

### 2.2. Содержание разделов и тем Теоретическая подготовка

**Тема 1.** Вводное занятие.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. История

зарождения и развития дзюдо в Японии. Места занятий, оборудование и инвентарь. Оборудование зала и инвентарь.

### **Тема 2.** Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль.

Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

### **Тема 3.** Основы техники и тактики борьбы.

Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю. Запрещённые приёмы в дзюдо. Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Сведения о строении и функциях человеческого организма человека. Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

### **Тема 4.** Правила соревнований.

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).

### **Тема 5.** Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств: силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках; быстроты: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лёжа за 20 с., спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину; гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки; ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, регби;

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты; выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств: силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой; быстроты: выполнение бросков на скорость; выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность; ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра. Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу. Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещённых ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки. Тема

#### **Тема 6.** Техническо-тактическая подготовка.

Элементарные технические действия: стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная; дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную; передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо; самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия.

*Захваты* (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные: двух рукавов; рукава и одноимённого отворота; рукава и разноимённого отворота; двух отворотов; рукава и пояса спереди или сзади; рукава – отворота или туловища; одноимённого и разноимённого рукава, ворот (шеи).

*Выведение из равновесия* (Kuzushi): вперёд на носки (Mae Kuzushi); назад на пятки (Ushiro Kuzushi); влево (Hidari Kuzushi); вправо (Migi Kuzushi); вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi); назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi); сбиванием, осаживанием, зависанием. *Броски* – Nage Waza: боковая подсечка – De ashi-barai; передняя подсечка в колено – Hiza Guruma; передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi; бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi; Отхват – O soto Gari; бросок через бедро – O Goshi; зацеп изнутри – O Uchi Gari; бросок через спину – Seo Nage.

*Приёмы борьбы лежа* – Ne Waza: удержание сбоку – Hon Kesa Gatane; удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame; удержание поперек –



Yoko Shino Gatame; удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame; удержание верхом – Tate Shino Gatame; рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame; переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza; переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом); переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

**Тема 7.** Соревновательная подготовка. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Тема 8.** Зачетные требования. Контрольные тестирования.

## **Технико-тактическая подготовка**

### **Основы техники**

**Стоя-** стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечи). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувирка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинации и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

- *Броски - Nage Waza*

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai

2. Передняя подсечка в колено - HizaGuruma.
3. Передняя подсечка - SasaeTsurikomiAshi
4. Бросок через бедро скручиванием - UkiGoshi
5. Отхват - O Soto Gari
6. Бросок через бедро - O Goshi
7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
8. Бросок через спину - SeoI Nage
- *Приёмы борьбы лёжа - Ne Waza*
1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки - KataCatame
3. Удержание поперёк - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - KamiShihoGatame
5. Удержание верхом— Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

## **Основы тактики**

### ***Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых***

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

### ***Тактика ведения поединка***

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лёжа.

## **Физическая подготовка**

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

- *Силы:* выполнение приёмов на более тяжёлых партнерах.
- *Быстроты:* проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.
- *Выносливости:* проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

- *Гибкости*: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
- *Ловкости*: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития общих физических качеств**

- *Силы*: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи йог.
- *Быстроты*: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; *гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- *Гибкости*: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
- *Ловкости*: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.
- *Выносливости*: *легкая атлетика* - кросс 800 м; *плавание* - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах.

*Подвижные игры с элементами единоборств (приложение № 1).*

### **2.3. Планируемые результаты**

Ожидаемым результатом прохождения программы: по окончании программы обучающихся появится устойчивый интерес к занятиям спорта.

#### **Предметные:**

*В результате реализации программы обучающиеся будут знать:*

- историю развития и современное состояние дзюдо в мире и в стране;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- правила организации и проведения соревнований по дзюдо;
- основные элементы борьбы.

#### **Метапредметные:**

*В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:*

- организовать самостоятельные занятия, а также с группой сверстников;

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями по возрасту;

***Личностные:***

***У обучающихся будут развиты личностные качества:***

- дисциплинированность;
- ответственность;
- сила воли;
- моральная и психологическая устойчивость;
- целеустремленность;
- патриотизм;
- смелость и решительность.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

#### **3.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Весь период	01 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
В том числе 6 недель на самостоятельную работу по индивидуальным планам					

#### **3.2. Условия реализации программы**

##### **Материально- техническое обеспечение**

Для занятий дзюдо имеется зал борьбы, тренажерный зал, борцовский ковёр, 3-манекена для отработки бросков, резиновые жгуты, канаты.

**Информационное обеспечение** - схемы и плакаты освоения техники дзюдо, правила дзюдо, видеозаписи с соревнований различных уровней, видео-уроки по дзюдо. Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

##### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами – преподавателями МАУ ДО «СШ» КГО. Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»,

утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

### **Методические материалы**

Тренировочный процесс юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высоких спортивных результатов.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

*Индивидуализация обучения* предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

*Образовательная технология* разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе формирует типовые навыки

социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

*Групповые технологии* – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях дзюдо несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом, уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально, и дифференцировать в группе дзюдоистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

### **3.3. Формы аттестации**

Аттестация — это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по дзюдо.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта дзюдо;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной программы.

Виды аттестации:

1. Входной контроль (предварительная аттестация) — это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).
2. Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы.
3. Итоговая аттестация — это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Контрольные нормативы для физкультурно-оздоровительных групп выполняются учащимися в начале и конце учебного года, что позволяет отследить изменения индивидуальных показателей развития учащихся.

Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и зачисления в группу начальной подготовки.

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

Спортивная школа самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

### **Зачетные требования к теоретической и технико-тактической подготовке**

Критерии освоения теоретических знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>-краткая история развития дзюдо;</li> <li>-судейство и правила дзюдо;</li> <li>-гигиена дзюдоиста, врачебный контроль;</li> <li>-элементы самомассажа;</li> <li>-этика дзюдоиста.</li> </ul>
Критерии освоения технико-тактических действий (ТТД)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основные захваты;</li> <li>-освобождение от захватов;</li> <li>-падение;</li> <li>-самостраховка;</li> <li>-удержание;</li> <li>-кувырки, перекаты, маятники, забеги моста;</li> <li>-борьба за свой коронный захват;</li> <li>-борьба за бросок бедро, подножки, плечо.</li> </ul>
Оценки:	
«неудовлетворительно»	Не назвал, не выполнил ни одного задания
«удовлетворительно»	Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками
«хорошо»	Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками
«отлично»	Назвал все, выполнил все действия без ошибок



#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Нормативные документы:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями).
7. Устав МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ).

##### **Литература, использованная при составлении программы**

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
2. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009 – 100 с. 11 Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.
3. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов/ С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер, 2007, № 2.
4. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров / С.В. Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015 – 324 с.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000 — 192 с.
6. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-

юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп 2008

**Список литературных источников для обучающихся и родителей:**

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
7. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009 – 100 с. 11 Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.
8. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов/ С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер, 2007, № 2.
9. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров / С.В. Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015 – 324 с.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000 — 192 с.
11. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп 2008

**Интернет-ресурсы:**

1. Федерация дзюдо России <https://www.judo.ru/>
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

**1. «Татами»** *Подготовка к игре.* В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

*Описание игры.* Уке бегает, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

*Правила:* Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори.

Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.

Уке не могут «разрывать» руки Тори.

**2. «Не давай пояс водящему»** *Подготовка к игре.* Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно или скакалку, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

*Описание игры.* Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

*Правила игры:* Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

**3. «Тяни в круг»** *Подготовка к игре.* Посередине площадки чертятся два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

*Описание игры.* По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей,

не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

*Правила игры:* Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.

Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

**4. «Тяни на булавы»** *Подготовка к игре.* Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

*Описание игры.* Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу (свистку) начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

**5. «Кто сильнее»** *Подготовка к игре.* Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд(противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

*Описание игры.* Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. *Правила игры:* Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

**6. «Перетягивание поясов»** *Подготовка к игре.* Связанные пояса (скакалки) 3-5 штук кладут посередине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на ковре (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

*Описание игры.* По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

*Правила игры:* Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

**7. «Точное движение»** *Подготовка к игре.* Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

*Описание игры.* Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

**8. «Запрещенное движение»** *Подготовки к игре.* Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

*Описание игры.* Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

*Правила игры:* Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается

проигравшим. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

**9. «Передай мяч»** *Подготовка к игре.* Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Игроку дается надувной мяч.

*Описание игры.* По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

*Правила игры:* Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

**10. «Один за другим»** *Подготовка к игре.* Игра проводится на ковре (татами). Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Игроки играют на коленях.

*Описание игры.* Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

*Правила игры:* Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

**11. «Регби на коленях с надувным мячом»** *Подготовка к игре.* Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

*Описание игры.* По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

*Правила игры:* Передвигаться разрешается только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

**12. «Салки на ковре»** *Подготовка к игре.* Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

*Описание игры.* Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой (свистком). Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков. Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

*Правила игры:* Касание лица штрафуеться одним очком в пользу противника. Места касания прикрывать нельзя.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555896

Владелец Прожерин Вячеслав Владимирович

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026