

Управление образования администрации Тяжинского муниципального округа  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «01» сентября 2025 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»  
Жернаков С.Н.  
«01» сентября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
ДЗЮДО

физкультурно-спортивная направленность

*(стартовый уровень)*

возраст обучающихся: 7-10  
срок реализации 3 года

Разработчики:  
тренеры-преподаватели  
Рысмендиев Эламан Турсунбекович

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка .....   | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы ..... | 4 |
| 1.3. Содержание программы .....    | 4 |
| 1.4. Планируемые результаты .....  | 8 |

### **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 2.1. Календарный учебный график .....   | 9  |
| 2.2. Условия реализации программы ..... | 9  |
| 2.3. Формы аттестации / контроля .....  | 10 |
| 2.4. Оценочные материалы .....          | 11 |
| 2.5. Методические материалы .....       | 12 |
| 2.6. Список литературы .....            | 14 |

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

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

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Письмо Минпросвещения РФ от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

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

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом МАОУ ДО «ДЮСШ».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы.** С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Отличительная особенность программы:** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Адресат:** учащиеся с 7 до 10 лет.

**Объем программы:** 828 часов

**Срок освоения:** 3 года

**Форма обучения:** очная.

**Организационные формы обучения** – групповая работа.

**Форма организации учебных занятий:** учебно-тренировочные занятия.

**Уровень программы:** Стартовый

**Особенности организации образовательного процесса;**

Состав группы – постоянный.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, во второй половине дня.

**Язык образования:** русский.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья и закаливание занимающихся, достижение всестороннего развития, овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировки на отделении дзюдо.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений.

### **1.3. Содержание программы**

**- для групп спортивно-оздоровительной подготовки первого и второго года обучения**

#### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|                                        | СОГ - 1    | СОГ - 2    | СОГ - 3    |
|----------------------------------------|------------|------------|------------|
| Теоретическая подготовка               | 10         | 10         | 12         |
| ОФП                                    | 180        | 148        | 120        |
| СФП                                    | 40         | 53         | 68         |
| Технико –<br>тактическая<br>подготовка | 42         | 59         | 68         |
| Контрольные<br>испытания               | 4          | 6          | 8          |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                    | <b>276</b> | <b>276</b> | <b>276</b> |
| <b>ВСЕГО НЕДЕЛЬ:</b>                   | <b>46</b>  | <b>46</b>  | <b>46</b>  |

Разделы подготовки

#### **1. ТЕОРИЯ**

Физическая культура и спорт в РОССИИ. История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Олимпийские игры.

Краткий обзор развития спортивной борьбы

Спортивная борьба. История развития борьбы, первые соревнования. Основатель и история развития борьбы дзюдо. Развитие борьбы в России. Герои борьбы в России.

Влияние занятий борьбой на организм человека

Совершенствование функций основных систем организма (первой, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий спортивной борьбой. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Гигиенические требования к питанию. Питание в период тренировок и соревнований. Понятие об энергетических затратах при занятиях борьбой. Восстановление энергетических затрат спортсменов. Значение закаливания юных борцов.

**Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

**Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой.**

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и спортивном зале. Заболевания спортсменов в результате травматизма юных борцов (перетренировка, обморок, сотрясение, перелом, кровотечения).

### **Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.**

Определение и оценка состояния здоровья, физическое развитие и функциональные возможности юных борцов, методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогическое наблюдение во время занятий борьбой. Внешние признаки утомления, спортивный массаж в тренировке борца. Техника выполнения спортивного массажа (поглаживание, растирания, потряхивания).

### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая практика спортсмена.**

Воспитание морально - волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, и настойчивости в процессе занятиям спортом. Познавательные способности. Формирование красоты движений, позы, походки.

**Правила соревнований.** Форма дзюдоиста. Завязывание пояса. Штаны. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звание. Дисквалификация.

Право и обязанности судей. Врач соревнований.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал борьбы (размеры, подсобное помещение). Татами для борьбы. Размеры татами, окладные маты, уход за татами, оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка и исправность инвентаря.

## **2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Понятие о строе. Спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и сбега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба обычным шагом спиной вперед с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на наружной и внутренних сторонах стопы.

Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, элементы спортивной ходьбы.

Бег обычный, бег, высоко поднимая колени, забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками, ходьба и бег с приставными шагами с изменением направлениями, темпа и ритма. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции из различных спортивных положений, прохождение различных препятствий.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через простые препятствия. Прыжки на одной на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывания мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера)

Упражнение с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пере лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Футбол. Удары по мячу правой, левой ногой на месте и в движении, ведение мяча, остановка мяча, простейшая командная игра.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, плаванию производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5 – 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь по веревке, с весом и без веса (1,5-3 м.).

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, под головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с различных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Введение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в различных направлениях, останавливаясь и передвигаясь по сигналу. Простейшая командная игра.

### Подвижные игры

Игры с бегом: «быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», «чьё звено скорее соберётся?», «кто скорее докатит обруч до флажка», «догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», «кто скорее перенесет мячи».

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; « Не попадайся»; «Волк во рву»;

Игры с метанием и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого называли тот, и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «прокатится колбасой ».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину», «Дорожка препятствие», «Бой петухов»

Народные игры: придумай сам!

## **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТА**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

### Силы:

- упражнение лежа, стоя на коленях - сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз
- поднять ноги под углом 45 гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.
- лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.
- приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

### Быстрота:

- из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

### Выносливость:

- протащить по коврику соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени
- пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

### Гибкость:

- стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже.

### Ловкость:

- прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

Образовательная программа рассчитана на трёхлетний период обучения.

#### 1.4. Планируемые результаты:

По окончании срока освоения программы обучающиеся школы должны:

- повысить уровень физической подготовленности;
- поступить на обучение в отделение дзюдо.

#### Основные принципы образовательной программы:

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность в изложении программного материала, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапах спортивно – оздоровительном и начальной подготовки.

#### Наполняемость учебных групп.

| <b>Минимальный возраст для зачисления, лет</b> | <b>Минимальное число учащихся в группе</b> | <b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b> | <b>Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года</b> | <b>Количество недель</b> | <b>Количество часов в год</b> |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 7                                              | 15                                         | 6                                                     | Выполнение нормативов по ОФП                                                     | 46                       | 276                           |

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней: 138 дней

Продолжительность каникул: с 20 июля по 31 августа

Начало реализации программ: 1 сентября

Окончание реализации программ: 19 июля

**2.2. Условия реализации программы**  
**(материально-техническое и кадровое обеспечение)**  
**Материально-техническое обеспечение программы**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря       | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1     | Брусья навесные для гимнастической стенки              | штук              | 1                  |
| 2     | Канат для лазанья                                      | штук              | 2                  |
| 3     | Мат гимнастический                                     | штук              | 6                  |
| 4     | Мяч баскетбольный                                      | штук              | 1                  |
| 5     | Мяч волейбольный                                       | штук              | 1                  |
| 6     | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                 | комплект          | 2                  |
| 7     | Напольное покрытие татами                              | комплект          | 2                  |
| 8     | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук              | 1                  |
| 9     | Резиновые амортизаторы                                 | штук              | 5                  |
| 10    | Скамейка гимнастическая                                | штук              | 4                  |
| 11    | Стенка гимнастическая (секция)                         | штук              | 4                  |
| 12    | Тренажер универсальный малогабаритный                  | штук              | 1                  |
| 13    | Турник навесной для гимнастической стенки              | штук              | 2                  |
| 14    | Электронные весы до 150 кг                             | штук              | 1                  |

**2.3. Формы аттестации**

*Входящий и текущий контроль:* выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

**Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической (базовый уровень)**

| <b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С</b> |                |         |                          |          |         |                          |
|-------------------------------------------|----------------|---------|--------------------------|----------|---------|--------------------------|
| возраст<br>(ЛЕТ)                          | уровень группы |         |                          |          |         |                          |
|                                           | мальчики       |         |                          | девочки  |         |                          |
|                                           | входящий       | текущий | Промежуточная аттестации | входящий | текущий | Промежуточная аттестации |
| 9                                         | +              | 9,2     | 9,1                      | +        | 9,4     | 9,3                      |
| 10                                        | +              | 9,1     | 9,0                      | +        | 9,3     | 9,2                      |
| 11                                        | +              | 9,0     | 8,9                      | +        | 9,2     | 9,1                      |
| 12                                        | +              | 8,9     | 8,8                      | +        | 9,1     | 9,0                      |
| 13                                        | +              | 8,8     | 8,7                      | +        | 9,0     | 8,9                      |
| 14                                        | +              | 8,7     | 8,6                      | +        | 8,9     | 8,8                      |
| 15                                        | +              | 8,6     | 8,5                      | +        | 8,8     | 8,7                      |
| 16                                        | +              | 8,5     | 8,4                      | +        | 8,7     | 8,6                      |
| 17-18                                     | +              | 8,4     | 8,3                      | +        | 8,6     | 8,5                      |

| <b>КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М</b>           |   |     |     |   |      |     |
|--------------------------------------------------|---|-----|-----|---|------|-----|
| 9                                                | + | 9,8 | 9,6 | + | 10,0 | 9,8 |
| 10                                               | + | 9,6 | 9,4 | + | 9,8  | 9,6 |
| 11                                               | + | 9,4 | 9,2 | + | 9,6  | 9,4 |
| 12                                               | + | 9,2 | 9,0 | + | 9,4  | 9,2 |
| 13                                               | + | 9,0 | 8,8 | + | 9,2  | 9,0 |
| 14                                               | + | 8,8 | 8,6 | + | 9,0  | 8,8 |
| 15                                               | + | 8,6 | 8,4 | + | 8,8  | 8,6 |
| 16                                               | + | 8,4 | 8,2 | + | 8,6  | 8,4 |
| 17-18                                            | + | 8,2 | 8,0 | + | 8,4  | 8,2 |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ</b> |   |     |     |   |      |     |
| 9                                                | + | 115 | 120 | + | 105  | 110 |
| 10                                               | + | 120 | 125 | + | 110  | 115 |
| 11                                               | + | 125 | 130 | + | 115  | 120 |
| 12                                               | + | 130 | 135 | + | 120  | 125 |

## 2.4. Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы тренеров-преподавателей и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы.

Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической (базовый уровень)

| <b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С</b>        |                |         |                             |          |         |                             |
|--------------------------------------------------|----------------|---------|-----------------------------|----------|---------|-----------------------------|
| возраст<br>(ЛЕТ)                                 | уровень группы |         |                             |          |         |                             |
|                                                  | мальчики       |         |                             | девочки  |         |                             |
|                                                  | входящий       | текущий | Промежуточная<br>аттестации | входящий | текущий | Промежуточная<br>аттестации |
| 9                                                | +              | 9,2     | 9,1                         | +        | 9,4     | 9,3                         |
| 10                                               | +              | 9,1     | 9,0                         | +        | 9,3     | 9,2                         |
| 11                                               | +              | 9,0     | 8,9                         | +        | 9,2     | 9,1                         |
| 12                                               | +              | 8,9     | 8,8                         | +        | 9,1     | 9,0                         |
| 13                                               | +              | 8,8     | 8,7                         | +        | 9,0     | 8,9                         |
| 14                                               | +              | 8,7     | 8,6                         | +        | 8,9     | 8,8                         |
| 15                                               | +              | 8,6     | 8,5                         | +        | 8,8     | 8,7                         |
| 16                                               | +              | 8,5     | 8,4                         | +        | 8,7     | 8,6                         |
| 17-18                                            | +              | 8,4     | 8,3                         | +        | 8,6     | 8,5                         |
| <b>КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М</b>           |                |         |                             |          |         |                             |
| 9                                                | +              | 9,8     | 9,6                         | +        | 10,0    | 9,8                         |
| 10                                               | +              | 9,6     | 9,4                         | +        | 9,8     | 9,6                         |
| 11                                               | +              | 9,4     | 9,2                         | +        | 9,6     | 9,4                         |
| 12                                               | +              | 9,2     | 9,0                         | +        | 9,4     | 9,2                         |
| 13                                               | +              | 9,0     | 8,8                         | +        | 9,2     | 9,0                         |
| 14                                               | +              | 8,8     | 8,6                         | +        | 9,0     | 8,8                         |
| 15                                               | +              | 8,6     | 8,4                         | +        | 8,8     | 8,6                         |
| 16                                               | +              | 8,4     | 8,2                         | +        | 8,6     | 8,4                         |
| 17-18                                            | +              | 8,2     | 8,0                         | +        | 8,4     | 8,2                         |
| <b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ</b> |                |         |                             |          |         |                             |
| 9                                                | +              | 115     | 120                         | +        | 105     | 110                         |
| 10                                               | +              | 120     | 125                         | +        | 110     | 115                         |

|       |   |     |     |   |     |     |
|-------|---|-----|-----|---|-----|-----|
| 11    | + | 125 | 130 | + | 115 | 120 |
| 12    | + | 130 | 135 | + | 120 | 125 |
| 13    | + | 135 | 140 | + | 125 | 130 |
| 14    | + | 140 | 145 | + | 130 | 135 |
| 15    | + | 145 | 150 | + | 135 | 140 |
| 16    | + | 150 | 155 | + | 140 | 145 |
| 17-18 | + | 155 | 160 | + | 145 | 150 |

*Вопросы по теоретическому материалу  
для текущего контроля и промежуточной аттестации.*

1. Зарождение и развитие единоборств.
2. Виды единоборств.
3. Спортсмены ДЮСШ – чемпионы области и региональных турниров, первенств России, международных соревнований.
4. Личная и общественная гигиена.
5. Уход за телом.
6. Гигиенические требования к одежде и обуви.
7. Гигиена спортивных сооружений.
8. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
9. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

## 2.5. Методическое обеспечение

### **Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчлененно-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы работы:**

1. Наглядно-зрительные приемы:

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);

– имитация (подражание)

– зрительное ориентирование (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

– сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

– непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## **2.6. Список литературы для педагога и учащихся:**

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа. М.; Советский спорт, 2003.
2. Алямовская В., Физкультура в детском саду. М.: «Чистые пруды», 2005.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.: Просвещение, 2005.
4. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск. «СК», 2000.
5. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
6. Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы).
7. Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы).
8. Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2003 г.
9. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О и др. 2008 г.

