

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми**  
**Управление образования АМР "Троицко-Печорский"**  
**МБОУ "Школа " пст. Комсомольск-на-Печоре"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор \_\_\_\_\_

Артеева И.Е.

Приказ №140 от «31» августа  
2023 г.

**Рабочая программа « Подвижные игры с элементами дзюдо» за курс  
начальной школы**

- Уровень усвоения программы: базовый
- Срок реализации программы: 2022-2025 г.
- Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы образовательного учреждения « Школа» учителем физкультуры

**Руководитель: Бочкарев О.А.,**  
учитель физкультуры

**пст.Комсомольск-на-Печоре 2023**

## Пояснительная записка

Модульная, уровневая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами дзюдо» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана для учащихся 6-10 лет. Предназначена для реализации в условиях муниципального учреждения «Школа». Разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Законами РФ и РК «Об образовании»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Проектом Концепцией развития внеурочной деятельности детей до 2030 года;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- Уставом МБОУ «Школа» п.с.т. Комсомольск-на Печоре,
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по программам внеурочной деятельности»,
- Приказом Минпросвещения РФ от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем внеурочной деятельности детей»
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по программам внеурочной деятельности, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года №196»;
- Методических рекомендаций по проектированию программ по внеурочной деятельности (включая разноуровневые и модульные программы) в Республике Коми (приложение к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019 года №07-13/63)

Дзюдо или «Путь гибкости» – это японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. Дзигоро Кано в XIX веке сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. По его мнению, дзюдо – это не только защита без оружия, но и философия повседневной жизни. Этот вид спорта бережно хранит традиции и является наследником самурайского кодекса чести. В процессе изучения дзюдо, человек воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Можно сказать, что дзюдо это искусство самосовершенствования. От борца, невзирая на его опыт, требуется мужество, настойчивость, скромность и уважение к другим людям.

Рабочая программа внеурочной деятельности

**Актуальность.** Почему нужно изучать дзюдо? Согласно сводкам криминальных происшествий, становится ясно, что ребенок, оказавшись за порогом родительского дома, является потенциальной жертвой: на улице, в школе, в собственном подъезде. Неважно от кого исходит угроза – ребенок окажется с ней один на один. Поэтому, многие родители

задумываются, не отдать ли ребенка в секцию единоборств. Программа обучения является отличной спортивной подготовкой без ущерба здоровью и психическому развитию ребенка. В объединении используют различные приемы обучения дзюдо: спортивные игры, упражнения на развитие ловкости, координации и быстроты реакции. Полезность дзюдо для физического развития заключается в том, что оно комплексно развивает все мышечные группы и системы организма. Такие необходимые для дзюдоиста качества как скорость, координация движений, гибкость, сила, выносливость развиваются в процессе постоянных тренировок. Данный вид спорта подходит мальчикам и девочкам.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности учащихся. Дзюдо или «Путь гибкости» – это японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. Дзигоро Кано в XIX веке сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. По его мнению, дзюдо – это не только защита без оружия, но и философия повседневной жизни. Этот вид спорта бережно хранит традиции и является наследником самурайского кодекса чести. В процессе изучения дзюдо, человек воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Можно сказать, что дзюдо это искусство самосовершенствования. От борца, невзирая на его опыт, требуется мужество, настойчивость, скромность и уважение к другим людям.

### **Новизна**

**Чрезвычайно важной особенностью является то, что учебный процесс обогащен разнообразными типами занятий и воспитательными мероприятиями. Это разнообразие не дает учащимся скучать, терять интерес к занятиям, помогает снять психическую нагрузку.**

Для реализации данной программы используются такие **формы** организации образовательного процесса как фронтальная, групповая и индивидуальная, **виды занятий** - учебные занятия, соревнования. Использование современных образовательных технологий в организации учебных занятий и внеурочной деятельности по программе обеспечивает системно-деятельностный подход к обучению учащихся: игровые технологии, которые обеспечивают самостоятельную физическую работу учащихся ( установку на свободу выбора, самоконтроль и рефлексии собственных достижений).

**Работа по данной программе обеспечивает ряд межпредметных связей: связь с физкультурой, анатомией.** программы в том, что она направлена на поддержку становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России. Программа обеспечивает реализацию одного из направлений духовно-нравственного воспитания и развития: воспитание нравственных чувств и этического сознания младшего школьника.

Программа « **Подвижные игры с элементами дзюдо**» может быть реализована учителем физкультуры в сотрудничестве с родителями. Учитель проводит занятия во внеурочное время

два раза в неделю.

Занятия «Подвижные игры с элементами дзюдо» должны быть эмоциональными, строиться на произвольном внимании и памяти, включать в себя игровые элементы. В качестве домашнего задания можно рекомендовать детям выполнить упражнение вместе с родителями. Важно отметить всех, кто выполнил домашнюю работу. На уроках важна активность школьника, его участие в обсуждениях жизненных ситуаций. Это уроки разъяснения, объяснения, показа и обучения. Основная задача учителя состоит в том, чтобы пробудить у ребёнка интерес к внутреннему миру человека, заставить задуматься о себе и своих поступках.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** обучение детей основам искусства дзюдо и содействие их физическому и психическому развитию посредством спортивных занятий.

Для достижения цели необходимо решить **следующие задачи:**

#### **Развивающие:**

1. развивать способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. сформировать технико-тактический арсенал дзюдо;
3. развивать спортивно-волевые качества: выносливость, волю к победе, целеустремленность, самодисциплину и т.д.
4. развивать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
5. развивать наиболее эффективные способы достижения результата;
6. сформировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
7. развивать взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
8. развивать начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
9. Развивать понятия о дзюдо, как виде спорта и образе деятельности.

#### **Воспитательные:**

- воспитать желание помогать младшим;
- воспитать организованность, культуру поведения и общения, дисциплинированность, самостоятельность;

- воспитывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- воспитывать уважительное отношение к иному мнению;
- воспитывать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки, в том числе в спортивной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- воспитывать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- воспитывать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Воспитывать интерес к занятиям дзюдо
- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать интерес к комплексам физических упражнений.
- Воспитать стойкий интерес к турнирам
- Воспитывать интерес к повседневным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитать стойкий интерес к деятельности объединения.
- Довести информацию до учащихся о вреде допинга.
- Довести до сознания учащихся понятия силы воли, "чувства локтя" как методам психологической подготовки.
- довести до сознания учащихся методы психологической подготовки дзюдоистов;

18. Довести до сознания учащихся методов подготовки дзюдоистов.

#### **Обучающие задачи 1 года обучения:**

1. Обучить соблюдению техники безопасности при занятии дзюдо
2. Научить правильной постановке корпуса, рук, ног, головы при выполнении бросковых движений в дзюдо.
3. Научить правилам распорядка дня дзюдоиста, основам личной гигиены.
4. Дать знания о движениях, технике их исполнения и научить их исполнять
4. Обучить выполнению упражнений на все группы мышц.
5. Научить взаимодействию в группе на игровых занятиях
6. Научить основам двигательных качеств.
7. Научить взаимодействию в группе на схватках
8. Научить основам двигательных качеств применяемых для дзюдо
9. Дать понятия о базовых видах единоборств: .
10. Выполнить спортивные достижения на 2 юношеский разряд.
11. Подготовить учащихся к сдаче нормативов белого пояса (6 КЮ).

12. Обучить выполнению планирования отдельного задания.
13. Научить составлению дневника спортсмена при медицинском осмотре.
14. Научить правильным захватам.
15. Дать понятия о маневрировании на ковре (татами)
16. Дать теорию классификации и терминологии дзюдо;
17. Научить оказывать первую помощь при травмах;

### **Обучающие задачи 2 года обучения:**

1. Научить тренироваться, соблюдая Т.Б. в поездке, при участии на турнирах.
2. Обучить анализу проведённых поединков, соревнований..
3. Дать понятия о строении организма человека
4. Дать понятия о причинах возникновения спортивных травм. их виды.
5. Научить планировать ход поединка, его грамотное проведение
6. Обучить выполнению упражнений на все группы мышц во время соревнований
7. Научить взаимодействию в команде на подвижных занятиях
8. Научить основам физических качеств.
9. Дать понятия о дзюдо, как виде спорта: .
10. Обучить выполнению упражнений, специфических для дзюдо во время турниров.
11. Научить взаимодействию в группе на соревновательных поединках
12. Научить двигательным качествам. применяемых для дзюдо
13. Дать понятия о базовых видах дзюдо
14. Выполнить спортивные достижения на 1 юношеский разряд.
5. Подготовить учащихся к сдаче нормативов желтого пояса ( 5 КЮ ).
16. Обучить выполнению планирования спортивного мероприятия.
17. Научить при составлении дневника спортсмена содержанию тренировочных нагрузок, контроля спортивных достижений.
18. Научить правильным срывам захватов.
19. Дать понятия о системе защиты и нападения на ковре (татами)
20. Научить приемам национальных видов единоборств;
21. Научить анализировать проведенные поединки, турниры;
22. Дать понятия о строении организма человека;
23. Научить оказание первой помощи;
24. Дать понятия о показаниях и противопоказаниях к занятиям дзюдо;
25. Научить самостоятельно планировать спортивную тренировку;
26. Научить оказывать помощь в судейской и инструкторской деятельности;

### **Обучающие задачи 3 года обучения:**

- 1.. Обучить самостоятельно определять признаки переутомления.
2. Научить применять простейшие приёмы массажа и самомассажа
3. Научить проводить агитационную работу среди сверстников о дзюдо, ЗОЖ.
4. Дать понятия о физиологических особенностях организма человека
5. Дать знания о предотвращении травматизма
6. Научить составлять план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы
7. Обучить выполнению упражнений на все группы мышц в качестве помощника тренера во время соревнований
8. Научить оказывать помощь взаимодействию в команде на подвижных занятиях

9. Обучить выполнению упражнений в качестве инструктора, специфичных для дзюдо.
  10. Научить основам боевого раздела дзюдо
  11. Научить взаимодействию в группе на соревновательных поединках в качестве помощника тренера.
  12. Научить двигательным качествам, применяемым для единоборств
  13. Дать понятия о базовых видах единоборств ( ударная, бросковая техника )
  14. Довести до сознания учащихся методов и принципов в методической подготовке дзюдоистов.
  15. Выполнить спортивные достижения на 3 спортивный разряд.
  16. Подготовить учащихся к сдаче нормативов оранжевого пояса ( 4 КЮ ).
  17. Обучить выполнению планирования спортивного мероприятия.
  18. Подготовить учащихся к судейской деятельности.
  19. Научить при составлении дневника спортсмена содержания тренировочных нагрузок, контроля, взаимодействуя с планами объединения
  20. Сочетание основных средств тактики для достижения положительных результатов команды.
  21. Дать понятия о национальных и олимпийских видах спорта;
  22. Научить проводить агитационную работу среди сверстников о ЗОЖ.
- воспитание нравственных чувств и этического сознания у младших школьников.
1. .

### Место курса в учебном плане.

*Курс рассчитан на учащихся 1- 4 классов. Программа рассчитана на 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю 34 недель в год.*

*Общее количество часов – 204 часов.*

Занятия проводятся в форме уроков, тренингов, внеурочных мероприятий и игровых программ, позволяющих школьникам приобретать опыт нравственного поведения.

### Учебный план

№ модуля	Наименование разделов	Кол-во часов			Всего
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
1.	Основы дзюдо	5	4	4	13
2.	Общая физическая подготовка	14	15	16	45
3.	Специальная физическая, техническая подготовка	45	45	43	133
4.	Тактика дзюдо	8	8	9	25
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>204</b>

### Содержание учебного плана.

Для достижения хороших результатов в искусстве дзюдо необходимы постоянные тренировки и упражнения и отработка изучаемых бросков

Педагогом разработано поурочное планирование к данному содержанию (приложение №6).

### 1 год обучения

#### Модуль 1 «Основы дзюдо».

**Образовательная задача:** познакомить учащихся с борьбой «Дзюдо», как одним из видов восточных единоборств.

**Учебные задачи:.**

1. Обучить соблюдению техники безопасности при занятии дзюдо
2. Научить правильной постановке корпуса, рук, ног, головы при выполнении бросковых движений в дзюдо.
3. Научить правилам распорядка дня дзюдоиста, основам личной гигиены.
4. Дать знания о движениях, технике их исполнения и научить их исполнять.
5. Познакомить с теорией классификации и терминологии дзюдо.
6. Воспитывать интерес к занятиям дзюдо
7. Развивать способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание приёмов);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений)

**Модуль 2 «Общая физическая подготовка».**

**Образовательная задача:** Сформировать выносливость и быстроту как физические качества.

**Учебные задачи:**

1. Обучить выполнению упражнений на все группы мышц.
2. Научить взаимодействию в группе на игровых занятиях
3. Научить основам двигательных качеств.
4. Дать понятия о базовых видах спорта
5. Дать теорию о ЗОЖ.
6. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комплексов упражнений);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений)

**Модуль 3 «Специальная физическая и техническая подготовка».**

**Образовательная задача:** Сформировать базовый, технический арсенал в дзюдо.

**Учебные задачи:**

1. Обучить выполнению упражнений, специфических для единоборств.
2. Научить взаимодействию в группе на схватках
3. Научить основам двигательных качеств применяемых для дзюдо
4. Дать понятия о базовых видах единоборств:
5. Дать знание о методе подготовки борцов.
6. Выполнить спортивные достижения на 2 юношеский разряд.
7. Подготовить учащихся к сдаче нормативов белого пояса (6 КЮ).

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание приёмов в борьбе);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение бросков)

**Модуль 4 "Тактика дзюдо"**

**Образовательная задача:** Обучить умению контролировать и оценивать собственную деятельность.

**Учебные задачи:**

1. Обучить выполнению планирования отдельного задания.

2. Научить составлению дневника спортсмена при медицинском осмотре.
3. Научить правильным захватам.
4. Дать понятия о маневрировании на ковре (татами)
5. Дать знание о методах психологической подготовки.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание приёмов в борьбе);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение самоподготовки)

**Модуль 1 "Основы дзюдо"**

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
1.1. «Вводное занятие»	Беседа, игра, инструктаж, диагностика входящая	Инструктаж по ТБ. Игра «Приятно познакомиться». Беседа с презентацией « Мир дзюдо». Знакомство с борцовским залом, татами. Проведение входящей диагностики (двигательные тесты, пед. наблюдение).	1
1.2. «Упражнения на все группы мышц»	Групповая работа, игра, выполнение упражнений	Краткая беседа о мышцах тела, игровая разминка - игра «Рыболовная верша». Выполнение упражнений.	1
1.3. «Основные правила при падении»	Групповая работа, игра, самостоятельная формулировка учащимися, выполнение упражнений	Краткая беседа о необходимости его правильной самостраховки. Знакомство с положением рук, ног, стоп. Игровое упражнение «Почувствуй себя на льду». Выполнение упражнений. Формулировка учащимися «золотых правил» постановки тела при падении.	1
1.4. «Упражнения на развитие эластичности мышц (растяжка)»	Наблюдение, эксперимент, формулировка результатов наблюдения, групповая работа, выполнение упражнений	Наблюдение за свойствами эластичной прорезиненной ленты и неэластичного резинового ремня – формулировка схожести этих предметов с мышцами человека – формулировка необходимости развития мышц дзюдоиста до состояния «эластичной ленты». Знакомство с упражнениями, направленными на развитие эластичности мышц шеи, плеча, предплечья, локтевого сустава, пояса. Выполнение упражнений.	1
1.5. «Общеразвивающие упражнения»	Просмотр видео, формулировка выводов, групповая работ, выполнение упражнений	Просмотр отрывка интервью с Бесланом Мудрановым (Олимпийским чемпионом по дзюдо), в котором он говорит о том, что ежедневно посвящает разминке более 1,5 часов в день. Вопрос детям: Для чего Олимпийский чемпион помимо борьбы еще и разминкой занимается? Формулировка детьми необходимости общего физического развития дзюдоиста Знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений.	1
1.6. «Акробатическо-гимнастические упражнения»	Включение темповой музыки, игровые упражнения, тренинг, групповая работа, выполнение упражнений	Прослушивание музыки, определение её ритма. Игровое упражнение «Выполни движение в темпе». Тренинг на развитие чувствительности центра тяжести собственного тела. Знакомство с упражнениями на перенос тяжести тела, сгибание и разгибание ноги в упоре, повороты и наклоны туловища. Выполнение упражнений.	1
1.7. «Движение на развитие координации»	Игра, групповая работа, выполнение упражнений	Игра «Выполни движение с закрытыми глазами». Знакомство с упражнениями на развитие координации, передвижения по	1

		татами. Выполнение упражнений	
1.8. «Ориентировка в пространстве»	Игра, работа с чертежом плана зала выполнение упражнений	Знакомство с планом борцовского зала – 8 точек. Игры на быстрое перемещение на заданную точку зала – построения и перестроения. Упражнения на направление движений, углы поворотов. Выполнение упражнений.	1
1.9. «Перемещения в дзюдо»	Игровые упражнения, групповая работа, выполнение упражнений	. Самостоятельная проба подбора шага, перемещения. Знакомство с понятием «перемещение в дзюдо» ( "кошки") и чем он отличается от обычного шага, с бегом с различным положением рук, с боковым скольжением, прыжками. Выполнение упражнений.	1
1.10. «Упражнения для рук»	Беседа, игра, просмотр фотографий, выполнение упражнений	Беседа «Руки – крылья дзюдоиста» с просмотром фотографий дзюдоистов в различных борцовских стойках. Игра «Покажи руками характер борьбы». Знакомство с упражнениями, направленными на развитие пластичности, силы рук. Выполнение упражнений.	1
<b>Модуль 2 " Общая физическая подготовка.»</b>			
2.1. «Сдача нормативов ГТО»	Беседа, подвижные игры, инструктаж, тестирование	Игра «Пятнашки». Беседа с презентацией « Мир ГТО». Инструктаж по ТБ. Знакомство с местом сдачи ГТО Проведение тестирования (двигательные тесты, пед. наблюдение).	2
2.2. «Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств»	Групповая работа, беседа, игра,	Краткая беседа о понятии подвижные игры, игровая разминка - игра «Борьба за пояс". Выполнение эстафет.	2
2.3. «Основные понятия о спортивных играх»	Групповая работа, беседа, игра, самостоятельное осмысление правил,	Краткая беседа о необходимости проведения спортивных игр. Знакомство с правилами Проведение игр по упрощённым правилам.	2
2.4. «Основы акробатики»	Наблюдение, эксперимент, формулировка результатов наблюдения, групповая работа, выполнение упражнений	Наблюдение за свойствами детей в координации, гибкости, вестибулярного аппарата». Знакомство с упражнениями, направленными на развитие мышц, суставов. Выполнение упражнений.	2
2.5. «Общеразвивающие упражнения»	Просмотр видео, формулировка выводов, групповая работ, выполнение упражнений	Просмотр отрывка соревновательного поединка призёра первенства РК по дзюдо Котова Вадима Формулировка детьми необходимости выполнения ОРУ, как основы общего физического развития дзюдоиста Знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений. Эстафеты	2
2.6. «Быстрота-залог успеха»	Включение темповой музыки, игровые упражнения, тренинг, групповая работа, выполнение упражнений	Прослушивание музыки, определение её ритма. Игровое упражнение «Выполни движение в темпе». Тренинг на развитие чувствительности центра тяжести . Знакомство с упражнениями на быстроту ( ускорения, подвижные эстафеты ) Выполнение упражнений.	2
2.7. «Движение на развитие выносливости»	Игра, групповая работа, выполнение упражнений	Игра «Круг по станциям». Знакомство с упражнениями на развитие выносливости, передвижения по татами со сменой ритма. Выполнение упражнений на выносливость. Кросс с заданием	2
<b>Модуль 3 «Специальная физическая и техническая подготовка.»</b>			
3.1. «Борьба лёжа »	Беседа, подвижные игры, инструктаж, тестирование,	Ознакомление с правилами борьбы лёжа. Игра "Вампиры". "Рэгби на коленях". Взаиморасположения борцов. Перемещения.	20

	соревнование	Перевороты скручиванием. Удержания сбоку, поперёк, сверху, со стороны головы. Болевые на руку.	
3.2. «Борьба в стойке»	Групповая работа, беседа, игра,	Краткая беседа о понятии борьбы в стойке. Игровая разминка. Дистанции. передвижения, повороты, подготовки к броскам, взаиморасположения борцов при проведении приёмов в стойке. Приёмы вольной, греко-римской борьбы.	20
3.3. «Соревнования по простейшим правилам дзюдо»	Групповая работа, беседа, диагностика, игра, самостоятельное осмысление правил,	Краткая беседа о необходимости проведения спортивных турниров. Игра "Сумо". Знакомство с правилами. Проведение соревнований по упрощённым правилам.	5
Модуль 4 " Тактика дзюдо"			
4.1. «Медицинский контроль »	Беседа,, инструктаж, тестирование,	Ознакомление с правилами прохождения медосмотра. Навыки самоконтроля. Заполнение дневника спортсмена	1
4.2. «Тактика в борьбе лёжа»	Групповая работа, беседа, игра,	Краткий обзор о тактике в борьбе. Игра "Перевернутый жучок". Дистанции. передвижения, подготовки к переворотам, взаиморасположения борцов при проведении приёмов в борьбе лёжа .	2
4.3. «Тактика в стойке»	Групповая работа, беседа, игра, самостоятельное осмысление ситуаций	Краткая беседа о необходимости проведения тактических действий. Дистанция, повороты. передвижения Игра "Наступи на носок". Защитная, атакующая стойки.	3
4.4. "Тактика поединка"	Игра. Беседа. Групповая работа.	Объяснение о тактике поединка. Маневрирование. Игра "Захвати хвост". Вызов. Нападение. Защита. Захваты.	2

## 2 год обучения

### Модуль 1 «Основы дзюдо».

**Образовательная задача:** Познакомить с дзюдо как спортивной дисциплиной.

**Учебные задачи:**

1. Научить тренироваться, соблюдая Т.Б. в поездке, при участии на турнирах.
2. Обучить анализу проведённых поединков, соревнований..
3. Дать понятия о строении организма человека
4. Дать понятия о причинах возникновения спортивных травм. их виды.
5. Научить планировать ход поединка, его грамотное проведение.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комбинаций приёмов);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение заданий)

### Модуль 2 " Общая физическая подготовка"

**Образовательная задача:** формирование двигательных умений и навыков.

**Учебные задачи:**

1. Обучить выполнению упражнений на все группы мышц во время соревнований
2. Научить взаимодействию в команде на подвижных занятиях
3. Научить основам физических качеств.
4. Дать понятия о дзюдо, как виде спорта: .
6. Воспитывать интерес к комплексам физических упражнений.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комплексов упражнений);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы)

### **Модуль 3 " Специальная физическая и техническая подготовка"**

**Образовательная задача:** Сформировать, технический арсенал в спортивном дзюдо.

**Учебные задачи:**

1. Обучить выполнению упражнений, специфических для дзюдо во время турниров.
2. Научить взаимодействию в группе на соревновательных поединках
3. Научить двигательным качествам. применяемых для дзюдо
4. Дать понятия о базовых видах дзюдо
5. Довести до сознания учащихся методов подготовки дзюдоистов.
6. Выполнить спортивные достижения на 1 юношеский разряд.
7. Подготовить учащихся к сдаче нормативов желтого пояса ( 5 КЮ ).
8. Воспитать стойкий интерес к турнирам

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание приёмов в дзюдо);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение комбинаций бросков)

### **Модуль 4 " Тактика дзюдо"**

**Образовательная задача:** Сформировать умение планировать, распределять и оценивать собственную спортивную деятельность.

**Учебные задачи:**

1. Обучить выполнению планирования спортивного мероприятия.
2. Научить при составлении дневника спортсмена содержанию тренировочных нагрузок, контроля спортивных достижений.
3. Научить правильным срывам захватов.
4. Дать понятия о системе защиты и нападения на ковре ( татами )
5. Довести до сознания учащихся понятия силы воли, "чувства локтя" как методам психологической подготовки.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание приёмов в борьбе);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение самоподготовки)

### **Модуль 1 "Основы дзюдо"**

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
1.1. «Вводное занятие»	Беседа, игра, инструктаж, диагностика рубежная	Беседа «Как я провёл лето». Игра «Взятие крепости». Инструктаж по ТБ. Гигиенические основы при поездках. Проведение рубежной диагностики (двигательные тесты, пед. наблюдение). Дневник самоконтроля.	1
1.2. «Разминка на турнире»	Групповая работа, игра, выполнение упражнений	Краткая беседа о строении организма, игровые эстафеты - игра «Животные в нашей жизни». Выполнение заданий.	1
1.3. «Самоконтроль»	Групповая работа в парах, игра, самостоятельная формулировка учащимися, выполнение заданий	Краткая беседа о необходимости самоконтроля. Знакомство с планированием. Игровое упражнение «Морская фигура». Упражнения в парах.	3
1.4. «Возрастные особенности организма»	Групповая работа, самостоятельная формулировка	Краткая беседа о пользе медицинского обследования. Просмотр видео о структуре тела. Подбор упражнений и нагрузки к ним в	1

	учащимися своего организма	связи с особенностями своего организма, Рефлексия.	
1.5. «Первенство "водокачки"»	Наблюдение, эксперимент, формулировка результатов наблюдения, групповая работа, Анализ	Проведение турнира между учащимися своей группы по возрасту и весовым категориям. Работа над ошибками Рефлексия	2

### Модуль 2 " Общая физическая подготовка"

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
2.1. «Сдача нормативов ГТО»	Беседа, подвижные игры, инструктаж, тестирование	Игра «Круговая тренировка». Беседа с презентацией «ГТО в нашей жизни». Инструктаж по ТБ. Знакомство с видами сдачи нормативов ГТО Проведение тестирования (двигательные тесты, пед. наблюдение).	2
2.2. «Спортивные игры и эстафеты с элементами единоборств»	Групповая работа, беседа, игра,	Краткая беседа о понятии спортивные игры, подвижная разминка - игра «Тяни-толкай». Выполнение эстафет с элементами спортивных игр.	2
2.3. «Футбол»	Групповая работа, беседа, игра, самостоятельное осмысление правил,	Краткая беседа о необходимости проведения спортивных игры футбол. Знакомство с правилами Проведение игр по упрощённым правилам.	2
2.4. «Многоборье»	Наблюдение, эксперимент, формулировка результатов наблюдения, групповая работа, выполнение упражнений	Наблюдение за свойствами детей в подтягивании, отжимании, метании, прыжках, подъёме тяжестей, беге, лазании». Знакомство с упражнениями, направленными на развитие мышц, суставов. Полиатлон. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки по станциям.	2
2.5. «Рэгбол»	Просмотр видео, формулировка выводов, групповая работа, выполнение действий	Просмотр отрывка соревновательного вида. Формулировка детьми правил игры. Игра, как основа общего физического развития дзюдоиста.	2
2.6. «Плавание»	Беседа, игровые упражнения, тренинг, групповая работа, выполнение индивидуальных упражнений	Правила поведения на воде. Игровое упражнение «Выполни движение в темпе на воде». Знакомство с упражнениями на воде ( ускорения, подвижные эстафеты ) Выполнение упражнений на воде.	2
2.7. «Зимние забавы»	Игра, групповая работа, выполнение упражнений	Игра «Взятие снежного городка». Знакомство с упражнениями на развитие выносливости, решительности. Лыжная подготовка. Выполнение упражнений на выносливость. Кросс на лыжах с заданием	4
2.8. "Тренажёрный зал"	Беседа, просмотр видео, индивидуальная работа.	Просмотр ознакомительного видео. Правила ТБ при занятии с тяжестями. Предназначение тренажёров. Эспандеры резиновые. Гантели. Облегчённые тренажёры.	2
2.9. "Гимнастика"	Беседа, видео, групповая работа	Краткая беседа "Гимнастика, акробатика- базовые виды дзюдоистов". Просмотр сюжетов с Олимпийских игр. Разработка и выполнение комплексов упражнений	2

### Модуль 3 "Специальная физическая и техническая подготовка"

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
3.1. «Борьба лёжа »	Беседа, подвижные игры, инструктаж, тестирование, соревнование	Ознакомление с официальными правилами борьбы лёжа. Игра "Покатушки". "Король партера". Взаиморасположения борцов. Перемещения. Перевороты в комбинации. Уходы от удержания сбоку, поперёк, сверху, со стороны головы. Болевые, удушающие	22

		приёмы.,	
3.2. «Борьба в стойке»	Групповая работа, беседа, игра,	Краткая беседа о пользе борьбы в стойке. Игра "Третий лишний. передвижения, повороты, комбинации с броскам, уходы от бросков борцами при проведении приёмов в стойке. Запрещённые приемы в спортивном дзюдо	10
3.3. «Соревнования по правилам дзюдо»	Групповая работа, беседа, диагностика, игра, групповое осмысление правил,	Краткая беседа о необходимости повышения спортивных результатов Игра "Какой вид лучше?". Знакомство с терминологией. Проведение соревнований по официальным правилам.	8

#### Модуль 4 "Тактика дзюдо"

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
4.1. «Медицинский контроль»	Беседа,, инструктаж, тестирование, диагностика. Рефлексия	Ознакомление с правилами прохождения углублённого медосмотра. Регулирование самочувствия, контроль веса. Заполнение дневника спортсмена по всем параметрам	1
4.2. «Тактика в борьбе лёжа»	Групповая работа, беседа, игра,	Беседа "Что такое партер?" Просмотр видео . Игра с заданием.. передвижения, перевороты, взаиморасположения борцов при проведении приёмов в борьбе лёжа. Приёмы дзюдо (болевые, удушающие приёмы ).	1
4.3. «Тактика в стойке»	Групповая работа, беседа, игра, самостоятельное осмысление ситуаций	Краткая беседа о необходимости проведения защитных, атакующих действий. Игра "Казачи-разбойники". Защитная ( маскировка ), атакующая ( нападение ) действия .	1
4.4. "Тактика при участии в соревнованиях"	Беседа. Показ. Групповая работа, индивидуальная работа	Объяснение о тактике поединка. План на поединок, турнир. Нападение. Защита. "Первый номер" , "Второй номер".	3

### 3 год обучения

#### Модуль 1 «Основы дзюдо».

**Образовательная задача:** Сформировать представление о себе дзюдоиста, как о личности, обладающей определенными чертами характера.

#### Учебные задачи:

1. Дать понятия о национальных и олимпийских видах спорта.
2. Обучить самостоятельно определять признаки переутомления.
3. Научить применять простейшие приёмы массажа и самомассажа
4. Научить проводить агитационную работу среди сверстников о дзюдо, ЗОЖ.
5. Дать понятия о физиологических особенностях организма человека
4. Дать знания о предотвращении травматизма
5. Научить составлять план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы.

#### Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение портфолио)

#### Модуль 2 "Общая физическая подготовка"

**Образовательная задача:** формирование двигательных умений и навыков.

#### Учебные задачи:

1. Обучить выполнению упражнений на все группы мышц в качестве помощника тренера во время соревнований
2. Научить оказывать помощь взаимодействию в команде на подвижных занятиях
3. Совершенствование физических качеств в единоборствах
4. Развивать понятия о дзюдо, как виде спорта и образе деятельности.
6. Воспитывать интерес к повседневным занятиям физическими упражнениями.

### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комплексов упражнений);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений)

### **Модуль 3 "Специальная физическая и техническая подготовка"**

**Образовательная задача:** Сформировать разнообразный технический арсенал в дзюдо для дальнейшего роста результатов

#### **Учебные задачи:**

1. Обучить выполнению упражнений в качестве инструктора, специфичных для дзюдо.
2. Научить основам боевого раздела дзюдо
3. Обучить основам инструкторской деятельности.
2. Научить взаимодействию в группе на соревновательных поединках в качестве помощника тренера.
3. Научить двигательным качествам, применяемых для единоборств
4. Дать понятия о базовых видах единоборств ( ударная, бросковая техника )
5. Довести до сознания учащихся методов и принципов в методической подготовке дзюдоистов.
6. Выполнить спортивные достижения на 3 спортивный разряд.
7. Подготовить учащихся к сдаче нормативов оранжевого пояса ( 4 КЮ ).
8. Воспитать стойкий интерес к деятельности объединения.

### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание приёмов в дзюдо);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение комбинаций бросков)

### **Модуль 4 " Тактика дзюдо"**

**Образовательная задача:** Сформировать умение планировать, развивать, оценивать свою спортивную деятельность на фоне развития объединения

#### **Учебные задачи:**

1. Обучить выполнению планирования спортивного мероприятия.
2. Дать понятия инструкторской деятельности.
3. Подготовить учащихся к судейской деятельности.
4. Научить при составлении дневника спортсмена содержания тренировочных нагрузок, контроля, взаимодействуя с планами объединения
5. Научить учащихся правильному анализу прошедших мероприятий.
6. Сочетание основных средств тактики для достижения положительных результатов команды.
7. Провести углублённое медицинское обследование с применением дополнительных медицинских средств
8. Довести до учащихся о вреде допинга.

### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание приёмов в борьбе);
- подгрупповые (работа в парах)
- индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение самоподготовки)

### **Модуль 1 " Основы дзюдо"**

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
1.1.	«Вводное	Беседа, игра,	Беседа «Спортивное лето». Игра 1

занятие»	инструктаж, диагностика рубежная	«Перестрелка». Инструктаж по ТБ. Проведение рубежной диагностики (двигательные тесты, пед. наблюдение). Дневник самоконтроля.	
1.2. «Переутомление»	Групповая работа, игра, выполнение упражнений	Краткая беседа о физиологии организма, - игра «Слоник». Занятие по станциям. Пульсометрия. ЧСС. АД. Рефлексия	1
1.3. «Массаж»	Групповая работа в парах, игра, работа в парах., выполнение заданий	Краткая беседа о необходимости массажа. Знакомство с приемами самомассажа. Упражнения в парах. Релаксация	1
1.4. «День открытых дверей»	Групповая работа, самостоятельная формулировка учащимися.	Краткая беседа о методах агитации. Просмотр видео о лучших спортсменах объединения. Подбор, демонстрация приёмов на показательных выступлениях Рефлексия.	2
1.5. «Программа на перспективу»	эксперимент, формулировка результатов наблюдения, Портфолио, Анализ	Беседа "Планы на год". Календарный план. Разработка программы. Работа над ошибками Рефлексия.	1

### Модуль 2 «Общая физическая подготовка».

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
2.1. «Сдача нормативов ГТО 3 ступени»	Беседа, подвижные игры, инструктаж, тестирование	Игра « Станция ГТО». Беседа с презентацией «ГТО - залог здоровья». Инструктаж по ТБ. Знакомство с видами сдачи нормативов ГТО 3 ступени. Проведение тестирования (двигательные тесты, пед. наблюдение).	2
2.2. «Спортивные игры »	Групповая работа, беседа, игра,	Краткая беседа о правилах спортивных игр, подвижная разминка - игра «Баскетбол без ведения», "Пионербол", "Мини-футбол", "Ручной мяч", "Хоккей".	4
2.3. "Скалолазание"	Групповая работа, беседа, игра, анализ	Краткая беседа о необходимости скалолазания. Знакомство с правилами. Т.Б. при лазании. Проведение мероприятия по упрощённым правилам. Подстраховка.	2
2.4. «Силовое многоборье»	Наблюдение, эксперимент, формулировка результатов наблюдения, выполнение упражнений	Наблюдение за свойствами детей в подтягивании, отжимании, прыжках, подъёме тяжестей, беге на тренажёрах лазании». Знакомство с упражнениями, связанными на развитие силы. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки по станциям.	4
2.6. «Плавание»	Беседа, игровые упражнения, тренинг, групповая работа, выполнение индивидуальных упражнений	Правила поведения на воде. Игровое упражнение «Выполни движение в темпе на воде». Знакомство с упражнениями на воде ( ускорения, подвижные эстафеты ) Выполнение упражнений на воде.	2
2.7. «Лыжная подготовка»	Игра, групповая работа, выполнение упражнений	Игры на снегу. Знакомство с упражнениями на развитие выносливости, решительности. Лыжная подготовка. Выполнение упражнений на выносливость. Кросс на лыжах с заданием	4
2.8. "Акробатика"	Беседа, видео, групповая работа	Краткая беседа "Акробатика-основа дзюдо". Просмотр сюжетов с Чемпионатов мира. Разработка и выполнение комплексов упражнений	2

### Модуль 3 "Специальная физическая и техническая подготовка".

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
3.1. «Борьба лёжа »	Беседа, подвижные игры, инструктаж, тестирование, соревнование	Дополнения к официальными правилами борьбы лёжа. Игра "Самбо лёжа". Взаиморасположения борцов. Перемещения. Перевороты в комбинации. Уходы от болевых и удушающих. контр. приёмы.,	10

3.2. «Борьба в стойке»	Групповая работа, беседа, игра,	Краткая беседа о пользе ударной и борьбе в стойке. Игра "Бокс с завязанными глазами". передвижения, повороты, комбинации с броскам. Уходы от бросков, контрприёмы. Удары, блоки, Болевые, удушающие в стойке. Заломы.	12
3.3. «Соревнования по правилам единоборств»	Групповая работа, беседа, диагностика, игра, групповое осмысление правил,	Краткая беседа о необходимости повышения спортивных результатов. Беседа "Борьба моей жизни". Знакомство с терминологией. Проведение соревнований по единоборствам, согласно официальным правилам.	12

#### Модуль 4 "Тактика дзюдо"

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
4.1. «Медицинский контроль»	Беседа,, инструктаж, тестирование, диагностика. Рефлексия	Ознакомление с правилами прохождения углублённого медосмотра с применением дополнительного оборудования.. Регулирование самочувствия, контроль веса. Заполнение дневника спортсмена, согласно планов группы.	2
4.2. «Тактика в борьбе лёжа»	Групповая работа, беседа, игра, работа в парах	Беседа "Зачем нам борьба лёжа?" Просмотр видео . Игра с заданием.. передвижения, перевороты, при проведении приёмов в борьбе лёжа. Приёмы дзюдо ( болевые, удушающие приёмы. Уходы, комбинации ).	4
4.3. «Тактика в стойке»	Групповая работа, беседа, игра, самостоятельное осмысление ситуаций	Краткая беседа о необходимости проведения действий в боевом дзюдо. Игра "Жизнь двора". Сочетание бросковых и ударных действий .	4
4.4. "Тактика объединения при участии в соревнованиях"	Беседа. Показ. Групповая работа, индивидуальная работа	Объяснение о тактике поединка. План на поединок, турнир. Командный дух. Поддержки, подсказки. Рефлексия	4

#### Планируемые результаты

##### Образовательные:

##### 1 год обучения:

1. Достичь соблюдения техники безопасности при занятии дзюдо
2. Овладеть правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы при выполнении бросковых движений в дзюдо.
3. Овладеть правилами распорядка дня дзюдоиста, основам личной гигиены.
4. Сформировать знания о движениях, технике их исполнения
5. Добиться выполнения упражнений на все группы мышц.
6. Сформировать взаимодействия в группе на игровых занятиях
7. Сформировать основы двигательных качеств.
8. Сформировать взаимодействия в группе на схватках
9. Сформировать основы двигательных качеств применяемых для дзюдо
10. Достичь понятия о базовых видах единоборств: .
11. Достичь спортивных достижений на 2 юношеский разряд.
12. Достичь учащимися нормативов белого пояса (6 КЮ).
13. Сформировать планирование отдельного задания.
14. Овладеть составлением дневника спортсмена при медицинском осмотре.
15. Овладеть правильным захватам.
16. Овладеть понятием о маневрировании на ковре ( татами )
17. Сформировать теорию классификации и терминологии дзюдо;
18. Овладеть знаниями оказывать первую помощь при травмах;

## 2 год обучения

1. Достичь тренироваться, соблюдая Т.Б. в поездке, при участии на турнирах.
2. Сформировать анализ проведённых поединков, соревнований..
3. Овладеть понятием о строении организма человека
4. Овладеть понятием о причинах возникновения спортивных травм. их виды.
5. Сформировать понятие планировать ход поединка, его грамотное проведение
6. Достичь выполнения упражнений на все группы мышц во время соревнований
7. Сформировать взаимодействие в команде на подвижных занятиях
8. Овладеть основами физических качеств.
9. Достичь понятия о дзюдо, как виде спорта: .
10. Достичь выполнения упражнений, специфических для дзюдо во время турниров.
11. Овладеть взаимодействию в группе на соревновательных поединках
12. Сформировать двигательные качества. применяемых для дзюдо
13. Сформировать понятия о базовых видах дзюдо
14. Достичь спортивных достижений на 1 юношеский разряд.
15. Овладеть учащимися нормативов желтого пояса ( 5 КЮ ).
16. Достичь выполнению планирования спортивного мероприятия.
17. Достичь при составлении дневника спортсмена содержанию тренировочных нагрузок, контроля спортивных достижений.
18. Овладеть правильным срывам захватов.
19. Сформировать понятия о системе защиты и нападения на ковре ( татами )
20. Овладеть приемам национальных видов единоборств;
21. Воспринимать, анализировать проведенные поединки, турниры;
22. Сформировать понятия о строении организма человека;
23. Овладеть оказанием первой помощи;
24. Сформировать понятия о показаниях и противопоказаниях к занятиям дзюдо;
25. Воспринимать самостоятельно планировать спортивную тренировку;
26. Овладеть оказывать помощь в судейской и инструкторской деятельности

## 3 год обучения:

1. Достичь самостоятельно определять признаки переутомления.
2. Овладеть простейшими приёмами массажа и самомассажа
3. Овладеть приёмами проводить агитационную работу среди сверстников о дзюдо, ЗОЖ.
4. Сформировать понятия о физиологических особенностях организма человека
5. Сформировать знания о предотвращении травматизма
6. Овладеть знаниями составлять план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы
7. Достичь выполнению упражнений на все группы мышц в качестве помощника тренера во время соревнований
8. Овладеть оказывать помощь взаимодействию в команде на подвижных занятиях
9. Достичь выполнению упражнений в качестве инструктора, специфичных для дзюдо.
10. Обучить основам боевого раздела дзюдо
11. Обучить взаимодействию в группе на соревновательных поединках в качестве помощника тренера.
12. Сформировать двигательные качества. применяемые для единоборств

13. Сформировать понятия о базовых видах единоборств ( ударная, бросковая техника )
14. Сформировать понятия до сознания учащихся методов и принципов в методической подготовке дзюдоистов.
15. Достичь спортивных достижений на 3 спортивный разряд.
16. Овладеть учащимися нормативов оранжевого пояса ( 4 КЮ ).
17. Достичь выполнения планирования спортивного мероприятия.
18. Достичь учащимися судейской деятельности.
19. Овладеть при составлении дневника спортсмена содержания тренировочных нагрузок, контроля, взаимодействуя с планами объединения
20. Достичь сочетание основных средств тактики для достижения положительных результатов команды.
21. Сформировать понятия о национальных и олимпийских видах спорта;
22. Овладеть знаниями проводить агитационную работу среди сверстников о ЗОЖ.

Метапредметные результаты.

### **1 уровень:**

1. Сформированное умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата;
2. Сформированное умение к простейшим технико-тактическим действиям;
3. Сформирована выносливость как физическое качество;
4. Сформировано умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
5. Сформировано умение планировать учебные действия для достижения результата.
6. Сформировано умение контролировать собственную деятельность

### **2 уровень**

1. Сформировано умение сохранять простейшие цели и задачи учебной деятельности на протяжении занятия;
2. Сформированное умение к базовым технико-тактическим действиям;
3. Сформировано волевое качество: целеустремленность;
4. Сформировано умение планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
5. Сформировано умение оценивать учебные действия для достижения результата;
6. Сформировано умение видеть причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
7. Сформировано умение контролировать совместную деятельность

### **3 уровень**

- Сформировать умение принимать сложные цели и задачи, сохранять их на протяжении длительного времени;
  - Сформированное умение к комплексным технико-тактическим действиям;
  - Сформированы спортивно-волевые качества: выносливость, волю к победе, целеустремленность, самодисциплину;
  - Сформировано умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - Сформировано умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - Сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Сформировано умение контролировать совместную деятельность и адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Личностные результаты:**

### **1 уровень:**

1. Сформированное умение выполнять под руководством старшего полезную деятельность, направленную на участие в общественных и групповых делах, стремление к самообразованию, самоконтролю

2. осознание своей этнической и национальной принадлежности;
3. Получение учащимися опыта самостоятельности и ответственности за свои поступки;
4. Привитие учащимся этических норм поведения в спорте и доброжелательности;
5. Сформированное умение контактировать со взрослыми и сверстниками;
6. Принятие установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **2 уровень:**

2. Восприятие культуры поведения, как нормы жизнедеятельности;
3. формирование ценностей многонационального российского общества;
4. Получение учащимися опыта спортивной деятельности;
5. Знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения;
6. Сформированное умение контактировать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. Получение учащимися опыта труда и работы на результат

### **3 уровень:**

1. Воспитана культура поведения и общения, дисциплинированность, самостоятельность;
2. становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
3. Получение учащимися опыта представлений о нравственных нормах и ценностного отношения социальной справедливости и свободе;
4. Устойчивый личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей;
5. Сформировано умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
6. Устойчивая потребность в безопасном, здоровом образе жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

Основным инструментом в работе педагога является дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо».

Занятия проводятся в хорошо освещенном помещении, оборудованном татами, тренажерами, спортивным инвентарем (скакалки, эспандеры, гири, гантели, штанги и т.п).

### **Формы аттестации/контроля**

Подведение итогов по теме проводятся в форме соревнований, сдачи нормативов ГТО.

В соответствии с требованиями Стандарта достижение личностных результатов не выносятся на итоговую оценку, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня (приложение № 1, № 2, № 3, № 4).



4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
<b>Отношение к умственному труду. Любознательность</b>	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1 - Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
<b>Отношение к физическому труду. Трудолюбие</b>	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
<b>Отношение к людям. Доброта и отзывчивость</b>	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других;





**Приложение 4**  
**Оценка образовательных результатов**  
**по модульной программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Подвижные игры с основами Дзюдо»**

**Входящая диагностика** (зачисление на 1 год обучения)

Цель: оценить уровень знаний, умений и предпочтений в дзюдо.

Задачи:

1. оценить уровень знаний и умений в дзюдо;
2. оценить уровень заинтересованности.

Время проведения: с 01 по 15 сентября текущего года.

Материалы и оборудование: спортивный зал, маты, спортивные костюмы по числу обучающихся.

Ход диагностики:

В ходе беседы учащиеся отвечают на следующие вопросы:

1. Что ты знаешь о дзюдо?
2. Какими качествами должен обладать каждый дзюдоист?
3. Каких дзюдоистов ты уже знаешь?
4. Что тебя привело в секцию?

Для определения уровня заинтересованности на первом занятии педагог осуществляет наблюдение за учащимися в условиях образовательной деятельности.

Также на первом занятии учащиеся выполняют следующие физические упражнения:

- бег 30 метров на время;
- бег 400 метров на время;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки в длину с места.

**Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

№ п\п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Теоретические знания: Причины посещения зала дзюдо.	Беседа, опрос	В процессе первого знакомства с учащимся педагог интересуется: любит ли ребенок бороться, Знает ли о борцах?	Теоретические знания и предпочтения	1 балл - учащийся не может охарактеризовать и описать причину посещения зала дзюдо; 2 балла – учащийся называет внешние причины посещения зала дзюдо (близко от дома, пришёл вместе с другом и пр.)	Входящая 1 г.о.

					3 балла – учащийся имеет сильную мотивацию к занятиям из деятельности (хочу научиться бороться, мне очень интересна борьба и пр.)	
2.	Физические умения	Спортивные тесты, наблюдение.	Педагог даёт задание	Количество повторений	1 балл – учащийся обладает низким физическим развитием, медленно бегают, прыгает, не вынослив	Входящая 1 г.о.
2 балла – учащийся обладает средним физическим развитием. по всем критериям показывает средние результаты						
3 балла – учащийся обладает высоким физическим развитием						
3	«Заинтересованность»	тесты, вопросы	Педагог объясняет и даёт задание	Теоретические знания и практическая деятельность	1 балл.- Учащийся вял, безинициативен, на занятие пришёл за компанию	Входящая 1 г.о.
2 балла – Учащийся оживляется только во время подвижных игр						
3 балла – Учащийся активно занимается всеми видами деятельности.						

**Каждому уровню соответствует определённое количество баллов:**

- низкий уровень 3-5 баллов;
- средний уровень 6-7 баллов;
- высокий уровень 8-9 баллов.

Результаты заносятся в таблицу:

Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания	Физические умения	Заинтересованность	Сумма баллов	Уровень

По каждому разделу присваиваются следующие баллы:

Раздел «Теоретические знания»:

- 1 балл – учащийся не может ответить ни на один вопрос, не размышляет.  
 2 балла – учащийся отвечает на некоторые вопросы, допускает ошибки, но рассуждает.  
 3 балла – учащийся уверен в ответе, отвечает преимущественно правильно.

Раздел «Физические умения»:

Бег 30 метров	6,2 сек. – 1 балл 6 сек – 2 балла 5,8 сек – 3 балла	1 балл – 4-6 2 балла – 7-9 3 балла – 10-12
Бег 400 метров	1 мин. 25 сек. - 1 балл 1 мин. 20 сек. – 2 балла 1 мин. 15 сек. – 3 балла	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9 раз – 1 балл 14 раз - 2 балла 19 раз – 3 балла	
Прыжок в длину с места	130 см. – 1 балл 140 см. – 2 балла 150 см. – 3 балла	

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

**Низкому уровню** знаний и умений в прикладном творчестве соответствует сумма баллов: от 3 до 5 баллов;

**среднему уровню:** от 6 до 7 баллов;

**высокому уровню:** от 8 до 9 баллов.

**Рубежная диагностика**

(окончание 1 года обучения – перевод на 2 год обучения)

Цель: оценить уровень приобретенных навыков и умений в дзюдо.

Задачи:

1. оценить уровень теоретических знаний;
2. оценить уровень сформированности общих и специальных физических умений.

Время проведения: с 20 по 25 мая, с 01 по 05 сентября текущего года.

Ход диагностики:

Вопросы для учащихся:

1. техника безопасности на занятиях дзюдо;
2. правила гигиены спортсменов, закаливание;
3. режим, правильное питание.

Выполнение упражнений:

1. подтягивание;
2. приседание с партнером;
3. кувырки вперед;
4. броски набивного мяча;
5. бег – 60 метров;
6. сгибание туловища из положения лежа на спине.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СИСТЕМУ ОЦЕНИВАНИЯ**

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
п\п						

1.	«Теоретические знания»	Беседа, опрос	Педагог задаёт вопросы	Теоретическое задание, наблюдение	1 балл - учащийся не может ответить ни на один вопрос. не размышляет	Рубежная по окончании 1 г.о.
					2 балла – учащийся отвечает на некоторые вопросы, допускает ошибки, но размышляет	
					3 балла – учащийся уверен в ответе, отвечает преимущественно правильно	
2.	«Специальные физические умения»	Двигательные тесты, наблюдение, самостоятельные работы.	Педагог объясняет и даёт задание	Умение правильное количество повторений	1 балл – учащегося СФУ развиты на низком уровне: подтягивается менее 2 раз, присед менее 3 раз, совершает 10 кувырков более 22 с	Рубежная по окончании 1 г.о.
					2 балла – у учащегося СФУ развиты на среднем уровне: подтягивание 4 раза, присе 4 раза, 10 кувырков за 20 с.	
					3 балла – у учащегося СФУ развиты на высоком уровне: подтягивание 6 и более, присед 5 и более, 10 кувырков за 18 с и менее.	
3	«Общие физические умения»	Двигательные тесты, вопросы, практические задания, наблюдение	Педагог показывает упражнения, ученик выполняет правильный показ,	Практические знания и предпочтения	1 балл.- У учащегося низкий уровень ОФУ	Рубежная по окончании 1 г.о.
					2 балла – У учащегося средний уровень ОФУ;	
					3 балла – Учащийся владеет высоким уровнем ОФУ	

**Каждому уровню соответствует определённое количество баллов:**

- допустимый уровень 6-10 баллов;
- средний уровень 11-15 баллов;
- высокий уровень 16-20 баллов

Результаты заносятся в таблицу:

Фамилия, имя учащихся	Теоретические знания	Специальные физические умения	Общие физические умения	Сумма баллов	Уровень

Раздел: «Теоретические знания»

1 балл – учащийся не может ответить ни на один вопрос, не размышляет.

2 балла – учащийся отвечает на некоторые вопросы, допускает ошибки, но рассуждает.

3 балла – учащийся уверен в ответе, отвечает преимущественно правильно.

Раздел: «Специальные физические умения»

Подтягивание	2 раза – 1 балл 4 раза – 2 балла 6 раз – 3 балла	1 балл – 3-5 2 балла – 6-7 3 балла – 8-9
Приседание с партнером	3 раза - 1 балл 4 раза – 2 балла 5 раз – 3 балла	
10 кувырков вперед	22 сек. – 1 балл 20 сек. - 2 балла 18 сек. – 3 балла	

Раздел: «Общие физические умения»

Броски набивного мяча	4 метра – 1 балл 4,5 метра – 2 балла 5 метров – 3 балла	1 балл – 3-5 2 балла – 6-7 3 балла – 8-9
Бег 60 метров	9,6 сек. – 1 балл 9,4 сек. – 2 балла 9,2 сек. – 3 балла	
Сгибание туловища из положения лежа на спине	12 раз – 1 балл 14 раз - 2 балла 16 раз – 3 балла	

1 балл – у учащегося общие физические умения развиты на низком уровне, бросает набивной мяч на расстояние до 4 метров, пробегает расстояние в 60 метров за 9,6 и более секунд, сгибает туловище из положения лежа на спине 12 и менее раз;

2 балла – у учащегося общие физические умения развиты на среднем уровне, бросает набивной мяч на расстояние 4,5 метров, пробегает расстояние в 60 метров за 9,4 секунды, сгибает туловище из положения лежа на спине 14 раз;

3 балла – у учащегося общие физические умения развиты на высоком уровне, бросает набивной мяч на расстояние 5 метров и более, пробегает расстояние в 60 метров за 9,2 секунды, сгибает туловище из положения лежа на спине 16 раз.

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

**Низкому уровню** знаний и умений в прикладном творчестве соответствует сумма баллов: от 3 до 5 баллов;

**среднему уровню:** от 6 до 7 баллов;

**высокому уровню:** от 8 до 9 баллов.

**Рубежная диагностика**

(окончание 2 года обучения – перевод на 3 год обучения)

Цель: оценить уровень приобретенных навыков и умений в дзюдо.

Задачи:

1. оценить уровень теоретических знаний;
2. оценить уровень сформированности общих и специальных физических умений.

Время проведения: с 20 по 25 мая, с 01 по 05 сентября текущего года.

Ход диагностики:

Вопросы для учащихся:

1. техника безопасности на занятиях дзюдо;
2. правила гигиены спортсменов, закаливание;
3. режим, правильное питание.

Выполнение упражнений:

1. подтягивание;
2. приседание с партнером;
3. кувырки вперед;
4. броски набивного мяча;
5. бег – 60 метров;
6. сгибание туловища из положения лежа на спине.

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СИСТЕМУ ОЦЕНИВАНИЯ

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Теоретические знания "Спортивный режим"	Беседа, опрос, наблюдение	Педагог задаёт вопросы	Умение правильно ответить на поставленные вопросы,	<p>1 балл - учащийся не может ответить ни на один вопрос, не размышляет</p> <p>2 балла – учащийся отвечает на некоторые вопросы, допускает ошибки, но рассуждает;</p> <p>3 балла – учащийся уверен в ответе, отвечает преимущественно правильно.</p>	Рубежная на конец 2 г.о.
2.	Специальные физические умения	Двигательные тесты	Педагог объясняет и даёт задание	Умение количественно правильно выполнить упражнения	<p>1 балл – у учащегося низкий уровень</p> <p>2 балла – у учащегося средний уровень</p> <p>3 балла – у учащегося высокий уровень.</p>	Рубежная на конец 2 г.о.
3	Общие	Двигательные тесты,	Педагог показывает	Правильно	1 балл.- У учащегося низкий уровень	Рубежная на

	физические умения	вопросы, практические задания, наблюдения	упражнения, ученик выполняет	многократное повторение	2 балла – У учащегося средний уровень	конец 2 г.о.
					3 балла – У учащегося высокий уровень	

**Каждому уровню соответствует определённое количество баллов:**

- допустимый уровень 6-10 баллов;
- средний уровень 11-15 баллов;
- высокий уровень 16-20 баллов

Результаты заносятся в таблицу:

Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания	Специальные физические умения	Общие физические умения	Сумма баллов	Уровень

Раздел: «Теоретические знания»

1 балл – учащийся не может ответить ни на один вопрос, не размышляет.

2 балла – учащийся отвечает на некоторые вопросы, допускает ошибки, но рассуждает.

3 балла – учащийся уверен в ответе, отвечает преимущественно правильно.

Раздел: «Специальные физические умения»

Подтягивание	2 раза – 1 балл 4 раза – 2 балла 6 раз – 3 балла	1 балл – 3-5 2 балла – 6-7 3 балла – 8-9
Приседание с партнером	3 раза - 1 балл 4 раза – 2 балла 5 раз – 3 балла	
10 кувырков вперед	22 сек. – 1 балл 20 сек. - 2 балла 18 сек. – 3 балла	

1 балл – у учащегося специальные физические умения развиты на низком уровне, подтягивается 2 и менее раз, приседает с партнером 3 и менее раз, совершает 10 кувырков вперед за 22 и более секунды;

2 балла – у учащегося специальные физические умения развиты на среднем уровне, подтягивается 4 раза, приседает с партнером 4 раза, 10 кувырков вперед совершает за 20 секунд;

3 балла – у учащегося специальные физические умения развиты на высоком уровне, подтягивается 6 раз, приседает с партнером 5 и более раз, 10 кувырков вперед выполняет за 18 и менее секунд.

Раздел: «Общие физические умения»

Броски набивного мяча	4 метра – 1 балл 4,5 метра – 2 балла 5 метров – 3 балла	1 балл – 3-5 2 балла – 6-7 3 балла – 8-9
Бег 60 метров	9,6 сек. – 1 балл 9,4 сек. – 2 балла 9,2 сек. – 3 балла	

Сгибание туловища из положения лежа на спине	12 раз – 1 балл 14 раз - 2 балла 16 раз – 3 балла	
--	---	--

1 балл – у учащегося общие физические умения развиты на низком уровне, бросает набивной мяч на расстояние до 4 метров, пробегает расстояние в 60 метров за 9,6 и более секунд, сгибает туловище из положения лежа на спине 12 и менее раз;

2 балла – у учащегося общие физические умения развиты на среднем уровне, бросает набивной мяч на расстояние 4,5 метров, пробегает расстояние в 60 метров за 9,4 секунды, сгибает туловище из положения лежа на спине 14 раз;

3 балла – у учащегося общие физические умения развиты на высоком уровне, бросает набивной мяч на расстояние 5 метров и более, пробегает расстояние в 60 метров за 9,2 секунды, сгибает туловище из положения лежа на спине 16 раз.

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

**Низкому уровню** знаний и умений в прикладном творчестве соответствует сумма баллов: от 3 до 5 баллов;

**среднему уровню:** от 6 до 7 баллов;

**высокому уровню:** от 8 до 9 баллов.

### **Итоговая диагностика**

(окончание 3 года обучения – выпуск)

Цель: оценить уровень приобретенных навыков и умений в дзюдо.

Задачи:

1. оценить уровень теоретических знаний;
2. оценить уровень сформированности общих и специальных физических умений.

Время проведения: с 15 по 25 мая текущего года.

Ход диагностики:

Вопросы для учащихся:

1. врачебный контроль, самоконтроль;
2. правила проведения соревнований по дзюдо;
3. влияние занятий дзюдо на организм.

Упражнения:

1. бег 60 метров;
2. бег 800 метров;
3. подтягивание;
4. броски подворотом за 30 секунд;
5. забегания на мост;
6. подъем партнера, захватом туловища сзади.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СИСТЕМУ ОЦЕНИВАНИЯ**

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
п\п						
1.	Теоретическое знание	Вопрос, наблюдение	Педагог задаёт вопросы, наблюдает,	Умение правильно ответить на поставленн	1 балл - учащийся не может ответить ни на один вопрос, не размышляет	Итоговая на окончание

			ученик отвечает	ые вопросы,	2 балла – учащийся отвечает на некоторые вопросы, допускает ошибки, но рассуждает	2 г.о.
					3 балла – учащийся уверен в ответе, отвечает преимущественно правильно	
2.	Специальные физические умения	самостоятельная работа, наблюдение	Педагог даёт задание, учащийся выполняет	Умение многократного, правильного выполнения	1 балл – у учащегося низкий уровень	Итоговая на окончание 3 г.о.
					2 балла – у учащегося средний уровень	
					3 балла – у учащегося высокий уровень	
3	Общие физические умения	Двигательные тесты, вопросы, практические задания, наблюдение	Педагог даёт команду выполнить двигательные упражнения	Практическое задание	1 балл.- У учащегося низкий уровень	Итоговая на окончание 3 г.о.
					2 балла – У учащегося средний уровень	
					3 балла – У учащегося высокий уровень	

Результаты заносятся в таблицу:

Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания	Специальные физические умения	Общие физические умения	Сумма баллов	Уровень

Раздел: «Теоретические знания»

1 балл – учащийся не может ответить ни на один вопрос, не размышляет.

2 балла – учащийся отвечает на некоторые вопросы, допускает ошибки, но рассуждает.

3 балла – учащийся уверен в ответе, отвечает преимущественно правильно.

Раздел: «Общие физические умения»

Бег 60 метров	9,2 сек. – 1 балл 9,0 сек. – 2 балла 8,8 сек. – 3 балла	1 балл – 3-5 2 балла – 6-7 3 балла – 8-9
Бег 800 метров	1 мин. 20 сек. – 1 балл 1 мин. 15 сек. – 2 балла 1 мин. 10 сек. – 3 балла	
Подтягивание за 20 секунд	3 раза – 1 балл 4 раза – 2 балла 5 раз – 3 балла	

1 балл – у учащегося общие физические умения развиты на низком уровне, пробегает 60 метров за 9,2 и более секунд, 800 метров за 1 минуту 20 секунд и более, подтягивается в течение 20 секунд 3 и менее раз;

2 балла – у учащегося общие физические умения развиты на низком уровне, пробегает 60 метров за 9 секунд, 800 метров за 1 минуту 15 секунд, подтягивается в течение 20 секунд 4 раза;

3 балла – у учащегося общие физические умения развиты на высоком уровне, пробегает 60 метров за 8,8 и менее секунд, 800 метров за 1 минуту 10 секунд и менее, подтягивается в течение 20 секунд 5 и более раз.

Раздел: «Специальные физические умения»

Броски подворотом за 30 секунд	5 бросков – 1 балл 8 бросков – 2 балла 10 бросков – 3 балла	1 балл – 3-5 2 балла – 6-7 3 балла – 8-9
Забегания на мост	22 секунды - 1 балл 20 секунд – 2 балла 18 секунд – 3 балла	
Подъем партнера, захватом туловища сзади	2 раза – 1 балл 3 раза - 2 балла 4 раза – 3 балла	

1 балл – у учащегося специальные физические умения развиты на низком уровне, за 30 секунд осуществляет 5 и менее бросков подворотом, забегает на мост за 22 и более секунды, поднимает партнера захватом туловища сзади 2 и менее раз;

2 балла – у учащегося специальные физические умения развиты на среднем уровне, за 30 секунд осуществляет от 6 до 9 бросков подворотом, забегает на мост за 20 секунд, поднимает партнера захватом туловища сзади 3 раза;

3 балла – у учащегося специальные физические умения развиты на высоком уровне, за 30 секунд осуществляет 10 и более бросков подворотом, забегает на мост за 20 секунд, поднимает партнера захватом туловища сзади 4 и более раз.

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

**Низкому уровню** знаний и умений в прикладном творчестве соответствует сумма баллов: от 3 до 5 баллов;

**среднему уровню:** от 6 до 7 баллов;

**высокому уровню:** от 8 до 9 баллов.

**Приложение 6**  
**Поурочное планирование – 1 год обучения**  
**2 занятия в неделю по 1 часу – 144 часа в год**

№ раздела	№ занятия по порядку	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	1.	Инструктаж по ТБ. Игра «Приятно познакомится». Беседа с презентацией « Мир дзюдо». Знакомство с борцовским залом, татами. Проведение входящей диагностики (двигательные тесты, пед. наблюдение)	1		
1	2.	Краткая беседа о мышцах тела, игровая разминка - игра «Рыболовная верша». Выполнение упражнений.	1		
1	3.	Краткая беседа о необходимости его правильной	1		

		самостраховки. Знакомство с положением рук, ног, стоп. Игровое упражнение «Почувствуй себя на льду». Выполнение упражнений. Формулировка учащимися «золотых правил» постановки тела при падении.			
1	4.	Наблюдение за свойствами эластичной прорезиненной ленты и неэластичного резинового ремня – формулировка схожести этих предметов с мышцами человека – формулировка необходимости развития мышц дзюдоиста до состояния «эластичной ленты». Знакомство с упражнениями, направленными на развитие эластичности мышц шеи, плеча, предплечья, локтевого сустава, пояса. Выполнение упражнений.	1		
1	5.	Просмотр отрывка интервью с Бесланом Мудрановым (Олимпийским чемпионом по дзюдо), в котором он говорит о том, что ежедневно посвящает разминке более 1,5 часов в день. Вопрос детям: Для чего Олимпийский чемпион помимо борьбы еще и разминкой занимается? Формулировка детьми необходимости общего физического развития дзюдоиста Знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений.	1		
1	6.	Прослушивание музыки, определение её ритма. Игровое упражнение «Выполни движение в темпе». Тренинг на развитие чувствительности центра тяжести собственного тела. Знакомство с упражнениями на перенос тяжести тела, сгибание и разгибание ноги в упоре, повороты и наклоны туловища. Выполнение упражнений.	1		
1	7.	Игра «Выполни движение с закрытыми глазами». Знакомство с упражнениями на развитие координации, передвижения по татами. Выполнение упражнений	1		
1	8.	Знакомство с планом борцовского зала – 8 точек. Игры на быстрое перемещение на заданную точку зала – построения и перестроения. Упражнения на направление движений, углы поворотов. Выполнение упражнений.	1		
1	9.	. Самостоятельная проба подбора шага, перемещения. Знакомство с понятием «перемещение в дзюдо» ( "кошки") и чем он отличается от обычного шага, с бегом с различным положением рук, с боковым скольжением, прыжками. Выполнение упражнений.	1		
1	10.	Беседа «Руки – крылья дзюдоиста» с просмотром фотографий дзюдоистов в различных борцовских стойках. Игра «Покажи руками характер борьбы». Знакомство с упражнениями, направленными на развитие пластичности, силы рук. Выполнение упражнений.	1		
2	11	Игра «Пятнашки». Беседа с презентацией « Мир ГТО». Инструктаж по ТБ. Знакомство с местом сдачи ГТО	1		
2	12	Проведение тестирования (двигательные тесты, пед. наблюдение).	1		
2	13	Краткая беседа о понятии подвижные игры, игровая разминка .	1		

2	14	- игра «Борьба за пояс». Выполнение эстафет.	1		
2	15	Краткая беседа о необходимости проведения спортивных игр. Знакомство с правилами Проведение игр по упрощённым правилам.	1		
2	16	Знакомство с правилами Проведение игр по упрощённым правилам.	1		
2	17	Наблюдение за свойствами детей в координации, гибкости, вестибулярного аппарата».	1		
2	18	. Знакомство с упражнениями, направленными на развитие мышц, суставов. Выполнение упражнений.	1		
2	19	Просмотр отрывка соревновательного поединка призёра первенства РК по дзюдо Котова Вадима Формулировка детьми необходимости выполнения ОРУ, как основы общего физического развития дзюдоиста	1		
2	20	Знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений. Эстафеты	1		
2	21	Прослушивание музыки, определение её ритма. Игровое упражнение «Выполни движение в темпе». Тренинг на развитие чувствительности центра тяжести .	1		
2	22	Знакомство с упражнениями на быстроту ( ускорения, подвижные эстафеты ) Выполнение упражнений.	1		
2	23	Игра «Круг по станциям». Знакомство с упражнениями на развитие выносливости, передвижения по татами со сменой ритма.	1		
2	24	Выполнение упражнений на выносливость. Кросс с заданием	1		
3	25	Борьба дэжа.Ознакомление с правилами борьбы лёжа. Игра "Вампиры". "Рэгби на коленях". Взаиморасположения борцов. Перемещения. Перевороты скручиванием. Удержания сбоку, поперёк, сверху, со стороны головы. Болевые на руку,	20		
3	26	СФП: броски борцовского манекена	1		
5	27	Техника лежа: уход от удержания. Борьба в партере.	1		
2	28	ОФП: развитие ловкости, акробатика	1		
5	29	Стойка, техника: броски в движении задняя подножка, зацеп изнутри	1		
5	30	Техника лежа, уход от удержания сверху.	1		
5	31	Техника, стойка: бросок передней подножкой под две ноги	1		
2	32	ОФП: подвижные игры с элементами единоборств	1		
5	33	Техника, стойка: броски в движении темп шагов	1		
2	34	ОФП: развитие ловкости, спортивная гимнастика	1		
6	35	Тактическая подготовка: ведение схватки ( подсказки)	1		
5	36	Техника, стойка: выполнение бросков ногами	1		
2	37	ОФП: силовые упражнения с применением эспандеров	1		
5	38	Техника лежа: удержание, уход от удержания.	1		
2	39	Психологическая подготовка. Настрой на поединки, соревнования	1		
3	40.	Первенство группы по выталкиванию из круга	1		
6	41.	Тактическая подготовка: защита, нападение	1		
3	42.	Подготовка к Республиканскому турниру.	1		
6	43.	Подведение итогов турнира работа над ошибками.	1		

5	44.	Техника: обучение подсечки под выставленную ногу.	1		
5	45.	Техника лежа: перевороты, стягивание, опрокидывания.	1		
6	46.	Тактическая подготовка: борьба за захват, срывы захватов.	1		
4	47	СФП: игровые моменты с бросками.	1		
2	48	ОФП: совершенствование выносливости.	1		
5	49	Техника, стойка: броски в неудобную сторону.	1		
3	50	СФП: эстафеты с элементами единоборств.	1		
5	51	Техника лежа: борьба лежа, уклоны.	1		
5	52	Техника, стойка: подсечки в темп шагов.	1		
3	53	СФП: упражнение с манекенами.	1		
5	54	Техника, стойка: обучение задней подсечки.	1		
5	55	Техника лежа: уход от удержания со стороны головы, сбоку, сверху.	1		
7	56	Соревнование	1		
2	57	ОФП: развитие быстроты, ускорение, челночный бег, эстафеты.	1		
6	58	Мединский контроль			
5	59	Техника, стойка: броски с падением.	1		
2	60	ОФП: совершенствование выносливости, кроссовая подготовка.	1		
3	61	СФП: броски на скорость.	1		
5	62	Техника лежа: обучение удержания поперек.	1		
5	63	Техника, стойка: задняя подножка, садясь на пятку.	1		
2	64	ОФП: развитие силы, с применением тренажеров, галтелей.	1		
5	65	Техника лежа: уход от удержания поперек.	1		
5	66	Техника, стойка: сдача контрольных нормативов, перевод на экзамен.	1		
2	67	ОФП: совершенствование выносливости. Кроссовая подготовка.	1		
3	68	СФП: скоростная тренировка, броски на скорость.	1		
7	69	Соревнование	1		
4	70	СФП: силовая подготовка. Упражнения на тренажерах, эспандерами.	1		
7	71	Итоговое занятие. Соревнования	1		
7	72	Итоговое занятие. Планы на лето. Подведение итогов. Рубежная диагностика	1		
ИТОГО:			72		

**Поурочное планирование – 2 год обучения  
2 занятия в неделю по 1 часу – 72 часа в год**

№ раздела	№ занятия по порядку	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	•	Теория. Отчет о проведенном лете. Календарь на год.	1		
6	•	Медицинский контроль. Техника безопасности при занятиях дзюдо.	1		
2	•	Общая физическая подготовка (ОФП). Кросс. Совершенствование выносливости.	1		
3	•	Специальная физическая подготовка (СФП): стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия.	1		
4	•	Техника лежа: перевороты, удержание сбоку.	1		
7	•	Сдача зачетных и переводных требований.	1		
3	•	СФП: передвижение, тяга соперника.	1		
4	•	Техника, стойка: задняя подножка, уходы от броска	1		
2	•	Общая физическая подготовка: спортивные игры с элементами единоборств.	1		
4	•	Техника лежа. Удержание со стороны головы.	1		
2	•	ОФП: тренажерный зал: упражнение с гантелями, с лыжным эспандером	1		
3	•	СФП: броски борцовского манекена.	1		
4	•	Техника стойка: броски ногами: влево-вправо.	1		
2	•	ОФП: упражнение на ловкость и гибкость (гимнастика, акробатика)	1		
3	•	СФП: упражнение с резиновым эспандером, подвороты	1		
4	•	Техника лежа. Болевой на локтевой сустав.	1		
3	•	СФП: бросок через бедро. Тактика контрприемов	1		
1	•	Теория: история развития дзюдо в Республике Коми, в России, в мире.	1		
4	•	Техника стойка. Выполнение зацепа изнутри. Уходы от броска	1		
3	•	СФП: броски с прогибом манекена.	1		
2	•	ОФП: подвижные игры с элементами единоборств.	1		
4	•	Техника лежа: уходы от болевых приемов.	1		
3	•	СФП: подвижные эстафеты с элементами единоборств.	1		
4	•	Техника стойка: выполнение зацепа изнутри разноименной ноги.	1		
3	•	СФП: броски в движении в различных направлениях.	1		
4	•	Техника лежа: выполнение удержаний. Уходы.	1		
4	•	Техника стойка: передняя подножка. Совершенствование броска.	1		
2	•	ОФП: тренажерный зал. Силовые упражнения.	1		
3	•	СФП: броски на скорость.	1		
4	•	Техника стойка. Двухсторонние поединки.	1		
1	•	Теория: психологическая подготовка дзюдоистов.	2		

4	•	Техника лежа. Выполнение удушающих приемов.	1		
3	•	СФП: скоростные броски на время.	1		
4	•	Техника стойка. Броски в неудобную сторону.	1		
2	•	ОФП: легкая атлетика: беговые, прыжковые упражнения.	1		
4	•	Техника лежа. Перевороты с последующим преследованием	1		
2	•	ОФП: упражнение на ловкость и гибкость(акробатика, гимнастика)	1		
3	•	СФП: подготовка к чемпионату республики по самбо.	1		
2	•	ОФП: спортивные игры.	1		
4	•	Техника лежа. Уходы от переворотов преследования.	1		
4	•	Техника стойка. Броски корпусом и руками.	1		
5	•	Тактическая подготовка. Борьба на краю татами	1		
2	•	ОФП: тренажеры, эспандеры, гантели.	1		
3	•	СФП: броски на скорость.	1		
1	•	Теория: подготовка дзюдоистов к соревнованиям. Анализ проведенных поединков.	1		
4	•	Техника лежа. Болевые на локтевой сустав.	1		
2	•	ОФП: подвижные игры и эстафеты.	1		
4	•	Техника стойка. Выполнение бросков с колена.	1		
4	•	Техника лежа. Совершенствование удержания. Уходы.	1		
3	•	СФП: броски на скорость.	1		
4	•	Техника стойка. Броски скручиванием. Уходы от бросков.	1		
2	•	ОФП: лыжная подготовка.	1		
5	•	Тактическая подготовка: защита, нападение.	1		
7	•	Первенство группы по сумо: выталкивание.	1		
7	•	Подготовка к республиканскому турниру по дзюдо. Отработка коронных бросков.	1		
3	•	СФП: броски в движении (учикоми)	1		
7	•	Подведение итогов турнира: работа над ошибками. Анализ.	1		
1	•	Теория: тактическая подготовка, просмотр видеофильмов.	1		
3	•	СФП: подвижные игры с элементами единоборств.	1		
2	•	ОФП: упражнение с эспандерами, резиной.	1		
4	•	Техника стойка. Броски в удобную сторону.	1		
3	•	СФП: эстафеты с элементами единоборств.	1		
4	•	Техника лежа: перевороты, удержание	1		
3	•	СФП: броски на скорость.	1		
2	•	ОФП: легкая атлетика. Беговые, прыжковые упражнения.	1		
4	•	Техника стойка. Тренировочные схватки.	1		
1	•	Теория: подготовка к соревнованиям. Восстановление.	1		
2	•	ОФП: упражнение с партнером, с своим весом.	1		
3	•	СФП: отработка комбинаций.	1		
4	•	Техника лежа: болевые на локтевой сустав.	1		
2	•	ОФП: скоростные приемы, развитие быстроты.	1		

4	•	Техника стойка: отработка бросков в движении.	1		
ИТОГО:			72		

**Поурочное планирование – 3 год обучения  
2 занятия в неделю по 1 часу – 72 часа в год**

№ раздела/ № занятия раздела	№ занятия по порядку	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	1.	Теория. Отчет о проведенном лете. Календарь на год.	1		
6	2.	Медицинский контроль. Техника безопасности при занятиях дзюдо.	1		
2	3.	Общая физическая подготовка (ОФП). Кросс. Совершенствование выносливости. Обще-развивающие упражнения (ОРУ)	1		
3	4.	Специальная физическая подготовка (СФП): стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия в движении.	1		
4	5.	Техника лежа: перевороты, удержание сбоку, обратное удержание.	1		
7	6.	Сдача зачетных и переводных требований.	1		
3	7.	СФП: передвижение, тяга соперника в движении.	1		
4	8.	Техника, стойка: задняя подножка, уходы от броска в обе стороны.	1		
2	9.	Общая физическая подготовка: спортивные игры с элементами единоборств, подвижные эстафеты.	1		
4	10.	Техника лежа. Удержание со стороны головы, удержание поперек.	1		
2	11.	ОФП: тренажерный зал: упражнение с гантелями, с лыжным эспандером, гириями.	1		
3	12.	СФП: броски борцовского манекен в неудобную сторону.	1		
4	13.	Техника стойка: броски ногами: влево- вправо в движении.	1		
2	14.	ОФП: упражнение на ловкость и гибкость (гимнастика, акробатика) на снарядах.	1		
3	15.	СФП: упражнение с резиновым эспандером, подвороты в обе стороны.	1		
4	16.	Техника лежа. Болевой на локтевой сустав, уходы от болевых.	1		
3	17.	СФП: бросок через бедро. Тактика контрприемов в движении.	1		
1	18.	Теория: история развития дзюдо в Республике Коми, в России, в мире, олимпийские игры.	1		
4	19.	Техника стойка. Выполнение зацепа изнутри. Уходы от броска в обе стороны.	1		
3	20.	СФП: броски с прогибом манекена в неудобную сторону.	1		
2	21.	ОФП: подвижные игры с элементами единоборств, подвижные эстафеты.	1		
4	22.	Техника лежа: уходы от болевых приемов с сопротивлением.	1		
3	23.	СФП: подвижные эстафеты с элементами единоборств, спортивные игры.	1		
4	24.	Техника стойка: выполнение зацепа изнутри разноименной ноги в движении.	1		
3	25.	СФП: броски в движении в различных направлениях с сопротивлением.	1		

4	26.	Техника лежа: выполнение удержаний. Уходы с сопротивлением.	1		
4	27.	Техника стойка: передняя подножка. Совершенствование броска с сопротивлением.	1		
2	28.	ОФП: тренажерный зал. Силовые упражнения, с лыжным эспандером.	1		
3	29.	СФП: броски на скорость в неудобную сторону.	1		
4	30.	Техника стойка. Двухсторонние поединки с неудобным напарником.	1		
1	31.	Теория: психологическая подготовка дзюдоистов во время соревнований.	1		
4	32.	Техника лежа. Выполнение удушающих приемов с сопротивлением.	1		
3	33.	СФП: скоростные броски на время в неудобную сторону.	1		
4	34.	Техника стойка. Броски в неудобную сторону с сопротивлением.	1		
2	35.	ОФП: легкая атлетика: беговые, прыжковые упражнения, метание.	1		
4	36.	Техника лежа. Перевороты с последующим преследованием с сопротивлением.	1		
ИТОГО:			72		

### **Список литературы для педагога**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М., 1977
2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М. 1981
3. Бусилина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.
4. Вахин С. Дзюдо: основы тренировок. Минск, 1983
5. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981
6. Гулевич Д.И., Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо. М., 1983
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Изд. АСТ» 2003г.
8. Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., 1982
9. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. Челябинск, 1996г.
10. Филин В.П., Фомин Н.А., Основы юношеского спорта. М., 1980
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М., 1982
12. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. М., 1979

### **Список литературы для учащихся**

1. Вахин С. Дзюдо: основы тренировок. Минск, 1983
2. Гулевич Д.И., Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо. М., 1983
3. Рудман Д.Л. Самбо – 2-е издание – М., ФиС, 1985
4. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. М., 1979