

Поволжское управление  
Министерства образования и науки Самарской области  
Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Роцинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»



**«Утверждаю»**

Заведующий филиалом ГБОУ СОШ  
«ОЦ» п.г.т. Роцинский  
м.р. Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

В.Е. Рябков

Приказ № 17 от 01.08.2024 года  
Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 01.08. 2024 год

Прошла экспертизу областного  
межведомственного экспертного  
совета 30.08.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Дзюдо – воля и выдержка»**  
физкультурно-спортивной направленности  
Возраст детей: 7-10 лет, 11-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
педагог дополнительного образования  
Ромаданов Дмитрий Сергеевич,  
методист Максимова Наталья Анатольевна

## Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Развитие спорта внесет большой вклад в воспитание сильной молодежи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо – воля и выдержка» разработана на основании:

- Всеобщая декларация прав человека;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09- 01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы 3 (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном, ознакомительном этапе и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. На практических занятиях используются упражнения из многих других видов спорта: (легкая атлетика, гимнастика и др.). В программных модулях особое внимание уделено увеличению количества часов практических занятий. В комплексное содержание модулей программы входят теоретические и практические занятия.

**Актуальность программы** состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий дзюдо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни. Программа содействует воспитанию в учащихся силу духа, волю и выдержку, любовь к Родине и готовность быть защитником страны и народа.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе

дзюдо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения, спортивные игры и воспитательные мероприятия.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 7-10 лет, 11-14 лет

**Срок реализации программы** – 1 год, 126 часов.

**Формы обучения:** *очная, (возможен индивидуальный подход по очно-заочной форме).*

**Формы организации деятельности:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимся;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

**Режим занятий:** три занятия в неделю (3 раза в неделю по 1 и 1,5 академическому часу с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 мин в группах после каждых 45 минут обучения). Учебная нагрузка 3,5 часа в неделю (в соответствии с правилами ПФДО).

**Наполняемость групп:** минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Программа разработана с учетом возможностей обучающихся данного возраста развивать физические качества и способности, ориентирована на развитие личности обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

**Основная цель программы:** ознакомление и активизация интереса детей к спорту. Формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обогатить знания детей об истории спорта;
- ознакомить учащихся с правилами подвижных игр и борьбы дзюдо;
- сформировать представление о борьбе дзюдо, как олимпийского вида спорта.

*Развивающие:*

- развить интерес к занятиям физической культурой и спорту;

- развить физические качества: гибкость, силовую выносливость, ловкость, быстроту, координационные способности.

*Воспитательные:*

- формировать привычку ведения здорового образа жизни;
- воспитать патриотизм к родной стране;
- воспитать дисциплинированность, самостоятельность, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности, толерантность.

*Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку, физическую подготовленность, закалять организм.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

### **Планируемые результаты**

Личностные:

- дружеское отношение друг к другу; чувство ответственности за товарища;
- чувство гордости за свою страну и малую родину;
- положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие трудности;
- наличие мотивации к занятиям спортом, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- начальные навыки саморегуляции;

Метапредметные:

*Познавательные:*

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

*Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки товарищей, педагогов, родителей.

*Коммуникативные:*

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

*Предметные результаты.*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### **Учебный план ДООП «Дзюдо – воля и выдержка»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего:	Теория:	Практика:
1	«Игровой»	32	3	29
2	«Начальный»	32	3	29
3	«Основной»	62	5	57
	<b>ИТОГО:</b>	126	11	115

#### **1. Модуль «Игровой» (32 часа).**

Реализация этого модуля направлена на развитие физической подготовки обучающихся через игру. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с дзюдо, получить первичные представления о двигательных действиях используемых в борьбе, упражнениях при развитии физических качеств необходимых дзюдоисту.

**Цель:** создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой «Дзюдо». Развитие первичных навыков, используя игру.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами борьбы;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

***Предметные ожидаемые результаты:***

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности (в том числе пожарную) на занятиях;
- правила подвижных игр, игровых эстафет;
- прославленных чемпионов-дзюдоистов;
- иметь представление о борьбе дзюдо.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- играть в подвижные игры, эстафеты;
- выполнять упражнения ОФП;
- выполнять стойку борца;
- передвигаться: вперед, назад;
- правильно падать.

**Учебно-тематический план модуля «Игровой»**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Наблюдение, опрос
2	Подвижные игры	12	1	11	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка	9	1	8	Выполнение контрольных упражнений
4	Игровые упражнения «Эстафеты»	8	-	8	Наблюдение
5	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Диагностика навыков, зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	

**Содержание:**

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы. Правила поведения в учебном заведении, на занятии. Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности. Краткая история о прославленных спортсменах-дзюдоистах.

**Тема 2.** Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр совершенствующих технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто обгонит?», «Совушка», «Эстафета зверей».

Практика: Игра в вышеперечисленные подвижные игры.

**Тема 3** Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.  
Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.  
Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

#### **Тема 4** Игровые упражнения «Эстафеты»

Практика: Выполнение беговых упражнений по очереди.

#### **Тема 5** Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных упражнений, согласно Приложению 1.

## **2. Модуль «Начальный» (32 часа)**

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков применяемых в дзюдо. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить двигательные действия используемые в борьбе дзюдо с помощью упражнений для развития физических качеств необходимых юному дзюдоисту.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

**Цель:** Ознакомить обучающихся с историей развития дзюдо, правилами и основными приемами борьбы дзюдо.

**Задачи:**

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- развить общую физическую подготовку учащегося;
- формировать навык выполнения приема борьбы;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

### ***Предметные ожидаемые результаты:***

#### **Обучающийся должен знать:**

- историю развития дзюдо;
- правила изученных подвижных игр, игровых эстафет;
- прославленных чемпионов-дзюдоистов;
- иметь представление о борьбе дзюдо.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- играть в подвижные игры, эстафеты;

- выполнять упражнения ОФП, СФП;
- выполнять стойку борца, захват
- передвигаться: вперед, назад;
- правильно падать.

#### Учебно-тематический план модуля «Начальный»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития дзюдо.	1	1	-	Наблюдение, опрос
2	Подвижные игры	6	1	5	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка	9	0,5	8,5	Выполнение упражнений
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	0,5	5,5	Выполнение контрольных упражнений
5	Игровые упражнения «Эстафеты»	8	-	8	Наблюдение
6	Выполнение контрольных заданий.	2	-	2	Диагностика навыков, зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	

#### *Содержание:*

##### **Тема 1.** История развития дзюдо.

Теория: Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Чемпионы и призеры мира, Европы, России.

##### **Тема 2.** Подвижные игры.

Теория: Правила подвижные игр совершенствующих ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Практика: Игра в вышеперечисленные подвижные игры.

##### **Тема 3** Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

##### **Тема 4** Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

Практика: выполнение комплекса специальных физических упражнений: группировка, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, боковой переворот, упоры, висы, мост из

положения лежа на спине, связка элементов, равновесие. Выполнение стойки борца, захватов и переворотов.

#### **Тема 5** Игровые упражнения «Эстафеты»

Практика: Выполнение беговых, прыжковых упражнений по очереди.

#### **Тема 6** Выполнение контрольных заданий.

Практика: Выполнение контрольных упражнений, согласно Приложению 1.

### **3. Модуль «Основной»**

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений, применяемые в дзюдо. Обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в борьбе, гимнастические и акробатические упражнения.

Цель: Ознакомить обучающихся с основами техники и тактики дзюдо.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

#### ***Предметные ожидаемые результаты:***

##### *Обучающийся должен знать:*

- правила гигиены, технике безопасности на занятиях, самоконтроля и врачебного контроля;
- правила подвижных и спортивных игр

##### *Обучающийся должен уметь:*

- играть в подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- выполнять упражнения ОФП,СФП и технические действия;
- выполнять захват и освободиться от захватов;
- передвигаться: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- правильно падать.

##### *Обучающийся должен приобрести навык:*

- выполнения стойки борца;
- выполнения технического броска через бедро.

### Учебно-тематический план модуля «Основной»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2	Подвижные и спортивные игры	11	1	10	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	9	1	8	Выполнение контрольных упражнений
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	1	14	Выполнение контрольных упражнений
5	Техническая подготовка	15	1	14	Выполнение контрольных упражнений
6	Игровые упражнения «Эстафеты»	8	-	8	Наблюдение
7	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Диагностика навыков, зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>57</b>	

#### *Содержание:*

#### **Тема 1.** Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль.

Теория: Гигиенические требования к одежде дзюдоиста. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Практика: Составление личного режима дня, овладение навыками самоконтроля, обучение медицинским основам (подсчету пульса, оказанию первой доврачебной медицинской помощи).

#### **Тема 2.** Подвижные и спортивные игры.

Теория: Правила спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол. Подвижные игры формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Практика: Игра в вышеперечисленные спортивные и подвижные игры.

#### **Тема 3** Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.  
Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.  
Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

#### **Тема 4** Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

Практика: выполнение комплекса специальных физических упражнений: группировка, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, боковой переворот, упоры, висы, мост из положения лежа на спине, связка элементов, равновесие.

#### **Тема 5** Техническая подготовка

Теория: Понятие о технической подготовке спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах.

Практика: Выполнение техники: стойка борца, захваты и освобождения от захватов, падение, передвижение, бросок через бедро.

#### **Тема 6** Игровые упражнения «Эстафеты»

Практика: Выполнение беговых упражнений по очереди.

#### **Тема 7** Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных упражнений, согласно Приложению 1.

#### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, получая теоретические знания обучающиеся закрепляют их на практических занятиях.

#### Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний учащихся, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, демонстрации плакатов, личный пример выполнения упражнения. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются»(К.Д. Ушинский);

- *практические методы*: выполнение спортивных упражнений, совершенствование техники выполнения спортивных элементов, игры. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Разминка
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

### **Материально-техническое оснащение программы**

Для проведения теоретических занятий необходимы

- учебный кабинет,
- компьютер (ноутбук),
- проектор

Для практических занятий необходимы:

- спортивный зал с покрытием татами;
- спортивный снаряд «Шведская стенка».

### **Способы определения результативности**

Педагогический контроль и оценка освоения программного материала являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги используют следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня. Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. В качестве контроля и оценки подготовленности юных дзюдоистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с борцами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы дзюдоистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

### **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Общими критериями оценки деятельности** на спортивно-оздоровительном, стартовым этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой.

### **Результатом реализации Программы является:**

- интерес к систематическим занятиям дзюдо;

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основам борьбы «Дзюдо»;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

После завершения обучения по данной программе обучающийся должен:

- знать о влиянии занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не

достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке (см. Приложение);
- участие в соревнованиях.

#### **Раздел «ВОСПИТАНИЕ»**

##### **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью** воспитания является *развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде* (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами** воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, спортивных традиций;
- формирование и развитие личностных отношений к занятиям спортом и ведению

здорового образа жизни;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе команды, применение полученных знаний, организация активности детей, их ответственного поведения;

- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

#### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

— освоение детьми понятия о российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

— готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

— деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

— установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

— ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены,

режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; — уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

— опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

**Основной целевой ориентир воспитания** заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

## **2. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на занятиях, в выполнении совместных упражнений, в

подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

### **4. Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный
-------	-------------------------------	-------	------------------	---

				продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства.	4.11.2024	Очная, на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы с праздника. Заметка на сайте ЦВР
2	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека.	12.12.2024	Очная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
3	День Героев Отечества. Беседа с учащимися о героизме советского и русского народа.	9.12.2024.	Очная, на уровне объединения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
4	Новогодние соревнования на призы Деда Мороза	25.12.2024	Очная, на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
5	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, мальчики!»	23.02.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
6	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, девочки!»	08.03.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
7	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики.	12.04.2025	на уровне области	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
8	Викторина «О Космосе»	До 12.04.25	Заочная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Итоги на сайте ЦВР
9	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы.	9.05.2025	Очная, на уровне района	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
10	Участие в митинге, посвященном Дню Победы	9.05.2025	Совместно с родителями	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
11	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей	1.06.2024	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Спортивный зал;
- Круглый ковер;
- Маты;

- Спортивный инвентарь: скакалки, жгуты, набивные мячи, различные отягощения, теннисные мячи, набивные мячи.
- Теннисный стол, шведская стенка, турник, брусья.

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Данная программа реализуется квалифицированным тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

#### **Список литературы:**

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. –М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
6. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008 г.

#### **Список рекомендуемой литературы для педагогов:**

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2006
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004) Авторы-составители Рожков П.А., Виноградов П.А., Моченов В.П – М.: Советский спорт, 2004
5. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996

#### Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».

Приложение 1

#### Контрольные нормативы по физической подготовке (на конец учебного года)

7-8 лет

	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень направленности					
			мальчики			девочки		
			стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
Обязательные испытания (тесты)								
1.	<i>Скоростные</i>	<b>Челночный бег 3*10м (с)</b>	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
		<b>Бег на 30м (с)</b>	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	<i>Выносливость</i>	<b>Смешанное передвижение на 1000м (мин/с)</b>	7,10	6,4	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	<i>Силовые</i>	<b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, (кол-во раз)</b>	-	-	-	4	6	11
		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</b>	7	10	17	-	-	-

4.	<i>Гибкость</i>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)</b>	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору								
5.	<i>Координационные</i>	<b>Челночный бег 3x10 м (с)</b>	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.		<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	130	140	160	120	130	150
7.	<i>Ловкость</i>	<b>Метание мяча весом 150 (г)</b>	19	22	27	13	15	18
8.	<i>Силовые</i>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)</b>	27	32	42	24	27	36

### 9-10 лет

	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень направленности					
			мальчики			девочки		
			стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
Обязательные испытания (тесты)								
1.	<i>Скоростные</i>	<b>Бег на 30м (с)</b>	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	<i>Выносливость</i>	<b>Бег на 1000 м (мин/с)</b>	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	<i>Силовые</i>	<b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)</b>	-	-	-	7	9	15
		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</b>	10	13	22	-	-	-
4.	<i>Гибкость</i>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)</b>	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору								
5.	<i>Скоростно-силовые</i>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	130	140	160	120	130	150
6.		<b>Метание мяча весом 150 г (м)</b>	19	22	27	13	15	18

7.	Силовые	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
----	---------	---	----	----	----	----	----	----

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	10 кувырков вперед (не более 18 с)	10 кувырков вперед (не более 22 с)
Выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

*Приложение 2.*

### Инструкция

#### **по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по дзюдо**

Заниматься на тренировках по борьбе дзюдо можно только тем учащимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, заявление-разрешение на посещение тренировок от своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям учащийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по дзюдо, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

1. Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога-тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим

инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу-тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании учащийся должен отпроситься у педагога-тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу-тренеру, если кому-то из товарищей на занятие стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у учащегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога.
6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Соблюдать определённый интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
8. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога-тренера снизить для него нагрузку.

9. При отработке приёмов в парах, каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру.
10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога-тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
12. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки или садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях до конца занятия.
13. Ношение очков разрешается, однако во время поединков их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
14. Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.
15. **На занятиях по дзюдо строго запрещается:**
  - Вести поединок без разрешения и контроля педагога-тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учащимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога-тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога-тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога-тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Учащийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18. На занятиях по дзюдо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый учащийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

19. Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий дзюдо и расписаться в журнале регистрации.

### *Приложение 3*

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

используемые на занятиях по программе «Дзюдо – воля и выдержка»

#### **«Перетягивание через черту»**

**Подготовка.** Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек,

примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

**Содержание игры.** По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

**Правила игры:** 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

### «Петушинный бой»

**Подготовка.** На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

**Содержание игры.** Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

**Правила игры:** 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

### «Кто сильнее?»

**Подготовка.** Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут

Веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры.** По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам

и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть

соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:** 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

### **«Перемена мест»**

**Подготовка.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

### **«Борьба за палку».**

**Подготовка** Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

**Содержание игры.** После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

### **«Карусели».**

**Подготовка.** Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90 к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

**Содержание игры.** По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

#### **«Три движения».**

**Подготовка.** Играющие образуют полукруг.

**Содержание игры.** Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

**Правила игры:** 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

#### **«Не теряй равновесия».**

**Подготовка.** Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игру можно проводить командами.