Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Радуга» г. Челябинска

454021, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 60-а, тел/факс: 8 (351) 792-94-04, mudod-raduga@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
от «25» августа 2026 г.
Протокол № 01

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦВР «Радуга»
_____О.Н. Старастиванская
приказ №36-у от «31» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура с элементами Дзюдо»

Направленная на раннюю профориентацию

Адаптированная программа

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года (432 часа)
1 год обучения: 216 часов
2 год обучения: 216 часов

Разработчик:
Бусыгин Михаил Иванович
педагог дополнительного образования

г. Челябинск 2026

Содержание

1.1 Пояснительная записка ... 4
Направленность программы ... 4
Актуальность программы ... 5
Отличительные особенности программы ... 5
Адресат программы ... 5
Характеристика возрастных особенностей детей и подростков ... 5
Объем программы ... 6
Форма обучения ... 6
Формы организации образовательного процесса ... 7
Срок освоения программы ... 7
Режим занятий ... 8
1.2. Цель и задачи программы ... 8
Цель: ... 8
Задачи ... 8
1.3. Планируемые результаты ... 9
1.4. Содержание программы ... 10
Учебный план 1 года обучения ... 10
Содержание учебного плана 1 года обучения ... 11
Учебный план 2 года обучения ... 12
Содержание учебного года 2 года обучения ... 13
2. Комплекс организационно педагогических условий ... 16
2.1. Формы аттестации и контроля ... 16
2.2. Формы отслеживания и фиксации результатов ... 16
2.3. Формы предъявления и демонстрации результатов ... 16
2.4. Оценочные материалы ... 16
2.5. Условия реализации программы ... 18
Материально-техническое обеспечение ... 18
Кадровое обеспечение ... 19
Методическое и информационное обеспечение ... 19
Принципы обучения ... 19
Методы обучения и воспитания ... 19
Педагогические технологии ... 19
Формы организации образовательного процесса ... 19
Алгоритм учебного занятия ... 19
Информационное обеспечение программы ... 21
3. Календарный учебный график ... 21
Список используемой литературы ... 22
Приложение 1. Календарный учебный график ... 23
Приложение 2. Нормативы по спортивной подготовленности ... 24
Приложение 3. Техника безопасности ... 32
Приложение 4. Учебно-методический комплекс ... 34
Рабочая программа воспитательной деятельности ... 36
Список используемой литературы ... 47
Приложение к рабочей программе воспитательной деятельности ... 48
Календарный график ... 54

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы

Образовательная программа «Дзюдо» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Характеристика вида спорта – дзюдо:

Дзюдо (с японского языка «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» составлена в соответствии с федеральными, региональными, муниципальными нормативно-правовыми документами и локальными актами МБУО «ЦВР «Радуга».

Данная программа выстроена в свете гуманистической концепции: образования, рассматривающей личность как высшую ценность жизни, утверждающую ее права на максимальную реализацию своих способностей и возможностей.

В рамках нашей программы гуманистическая концепция образования реализуется через личностно-деятельностный подход (Е.В. Бондаревская, И.С. Якиманская, Л.С. Выготский, А.А. Леонтьев, В.В. Давыдов и др.), рассматривающий процесс формирования и развития личности в различных видах деятельности и построение процесса обучения по субъект - субъектной схеме.

Настоящая программа разрабатывалась с учетом следующих педагогических принципов:

Принципа природосообразности, призванного сделать доминирующим звеном любого образовательного процесса обучающегося, состояние его физического и психического здоровья, его особенности, уровень развития. В соответствии с этим принципом занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учета индивидуальных и возрастных особенностей ребят;

Принципа гуманизации, обеспечивающего приоритет человеческого фактора над технократическим и административным. Данный принцип способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности свободы. Согласно данному принципу педагогический процесс выстраивается при полном уважении к личности, на основе соблюдения педагогического такта и терпения, признания прав обучающихся и создания

условий для их реализации.

Принципа доступности, требующего учета особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки;

Принципа связи теории с практикой, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни;

Принципа единства коллективных и индивидуальных начал, дающего право педагогу и обучающимся использовать различные подходы, методы, формы и средства организации обучения.

Актуальность программы.

Дзюдо чрезвычайно богато и разнообразно объемом физических движений. Именно дзюдо, как вид спорта, позволяет реализовывать человеку во всей полноте физическую, эмоционально-волевую и духовную сферу. Воспитание молодёжи во все времена занимало и занимает важное место, поэтому усиление внимания к проблеме подростков на современном этапе закономерно. Необходимо шире привлекать их к занятиям спортом, что позволит снизить уровень подростковой преступности, улучшит физическое и нравственное здоровье молодого поколения, подготовит молодых людей к службе в вооружённых силах РФ.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребенку «ситуации успеха». А на основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения дзюдо, воспитанник более целенаправленно будет самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительные особенности программы.

Программа отличается от аналогичных тем, что она относится к общеразвивающим программам, таким образом обеспечивая всем желающим детям при отсутствии медицинских противопоказаний развиваться. Программа обеспечивает этап начальной спортивной подготовки, создавая условия для одаренных и способных обучающихся определиться в выбранной траектории развития и в дальнейшем продолжить обучение по программе спортивного совершенствования, по предпрофессиональной программе. Программа
Программа по дзюдо может быть использована в работе педагогов дополнительного образования и в деятельности тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, клубов и спортивных организаций, культивирующих борьбу дзюдо при реализации общеразвивающих программ.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся от 11 до 18 лет, что соответствует среднему и старшему школьному возрасту.

В объединение принимаются все желающие при наличии медицинского допуска (справки) и с разрешения родителей. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью до 15 человек. При этом оптимальное число обучающихся в группе составляет 15 человек.

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Программа выстроена с учетом возрастных особенностей обучающихся. Возрастными

особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы. Критерии такой периодизации включали в себя комплекс признаков, расцениваемых как показатели биологического возраста: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу. В этой схеме учтены особенности мальчиков и девочек. Однако вопрос о критериях биологического возраста, в том числе выявление наиболее информативных показателей, отражающих функциональные возможности организма, которые могли бы явиться основой возрастной периодизации, требует дальнейшей разработки.

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями. Переход от одного возрастного периода к последующему обозначают как переломный этап индивидуального развития, или критический период. Продолжительность отдельных возрастных периодов в значительной степени подвержена изменениям. Как хронологические рамки возраста, так и его характеристики определяются прежде всего социальными факторами.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-18 лет.

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомофизиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

При построении спортивной подготовки и нормировании нагрузок на отдельных ее этапах большое практическое значение имеет выявление сенситивных («чувствительных») периодов развития основных физических способностей. В сенситивные периоды создаются наиболее благоприятные условия для воздействия на развитие тех или иных физических способностей. Для развития гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 10-12 лет. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15 - 17 лет. При этом для развития гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 10 - 14 лет.

Объем программы

Базовая программа «Дзюдо и общая физическая подготовка» рассчитана на три года обучения:

· первый год обучения 216 часов -3 раза в неделю: по 2 учебных часа;

· второй год обучения 216 часов -3 раза в неделю: по 2 учебных часа

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы составляет 432 часа.

Форма обучения

Форма обучения - очная. Возможна дистанционная поддержка очного обучения, использование ЭОР.

Формы организации образовательного процесса

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

· групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями. Например, в виде беседы, рассказа в течение 10 – 12 минут в начале практического занятия;

· практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией школы. Могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные);

· участие обучающихся в спортивных соревнованиях и матчевых встречах, иных спортивных мероприятиях;

· просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания педагога по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении учебно-тренировочных занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря. В соответствии с общими требованиями для учреждений дополнительного образования определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки:

1 год обучения - учебно-тренировочный этап:

–Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;

–Развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;

–Изучение и совершенствование техники дзюдо;

–Приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

–Выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов;

–Прохождение судейской практики;

–Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

–Профилактика вредных привычек и правонарушений.

2 год обучения - этап совершенствования качеств, необходимых для борца:

–Дальнейшее повышение всестороннего физического развития;

–Совершенствование физических качеств;

–Совершенствование техники дзюдо;

–Повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости;

–Приобретение соревновательного опыта;

Срок освоения программы

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – два года:

· Программа первого года обучения - программа начального уровня;

· Программы второго года обучения - программы совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

Этапы реализации образовательной программы:

Первый год обучения:

–Стабильность состава занимающихся;

–Самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;

–Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

–Понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности;

–Навыки личной гигиены и самоконтроля.

Второй год обучения:

–Стабильность состава занимающихся;

–Ответственность за свои действия;

–Самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе;

–Оптимальный уровень коммуникативности;

–Стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижения спортивного результата.

Режим занятий.

Режим занятий по программе «Дзюдо и общая физическая подготовка» предусматривает следующий график:

· первый год обучения 216 часов -3 раза в неделю: по 2 учебных часа., длительностью каждого 45 минут;

· второй год обучения 216 часов -3 раза в неделю: по 2 учебных часа, длительностью каждого 45 минут;

В течение занятия происходит смена деятельности. При определении режима занятий учтены санитарно - эпидемиологические требования, нормы и рекомендации.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

Содействие физическому развитию обучающихся через систематические занятия физической культурой.

Задачи:

Предметные

–создавать условия для формирования умений и навыков в дзюдо, и их дальнейшее совершенствование, обучать технике и тактике дзюдо;

–обучать технике безопасности на занятиях;

–знакомить с классификацией и терминологией дзюдо;

Метапредметные

–формировать понимание о взаимосвязи составляющих тренировочного процесса;

–уметь планировать собственную деятельность;

–формировать коммуникативные и регулятивные умения;

–формировать умение ставить цели, достигать ее;

Личностные

–формировать интерес к активной двигательной деятельности;

–формировать мотивацию к занятиям спортом и физкультурой

–формировать модель здорового образа жизни;

–создавать условия для развития физических и морально-волевых качеств через соревновательную деятельность;

1.3. Планируемые результаты

Результаты 1 года обучения

К концу **первого года** обучающиеся должны получить следующие **образовательные результаты:**

–знать и соблюдать технику безопасности на занятиях;

–иметь представление о строении и функциях организма;

–иметь представление о влиянии физических упражнений на организм человека;

–знать основные положения борца;

–иметь представление об истории развития борьбы в России;

–знать гигиенические нормы, режим дня, правила питания борца, приемы закаливания;

–уметь обращаться с оборудованием и инвентарем;

–находить общий язык с тренером и с ребятами по группе;

–владеть физическими навыками, обеспечивающими выполнение норм, соответствующих данному возрасту;

–владеть навыками простейших форм борьбы;

–применять изученную технику в условиях тренировочной схватки;

–владеть простейшими способами тактической подготовки.

–иметь четкие представления о нормах, правилах жизни в обществе, выраженных в понятиях: «можно», «нельзя», «плохо», «хорошо», «нужно»;

–проявлять такие качества как отзывчивость, сочувствие, соучастие;

–иметь способность принимать и сохранять учебную цель и задачи.

Результаты 2 года обучения

К концу **второго года** обучающиеся должны получить следующие образовательные результаты:

–знать и соблюдать технику безопасности на занятиях;

–знать обобщенно о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм человека;

–знать правила гигиены борца;

–знать составляющие понятия «здоровый образ жизни», правила профилактики вредных привычек;

–знать классификацию и терминологию техники дзюдо;

–иметь понятие о спортивной форме, тренировке, утомление и переутомление;

–знать основные факторы, влияющие на технику борца в схватке, стойке, выведение противника из равновесия и др.;

–знать о специальной физической подготовке и ее месте в тренировке дзюдоистов;

–владеть навыками подготовки к более высоким нагрузкам;

–владеть техникой дзюдо в стойке в партере и простейшими способами тактической подготовки;

–уметь применять изученную технику в условиях тренировочной схватки;

–иметь представление о судействе

–получить первый опыт участия в спортивных состязаниях;

–быть готовым принимать участие в коллективных делах, включатся в совместные трудовые поручения со взрослыми и оказывать помощь;

–понимать явные вербальные и невербальные признаки настроения собеседника, противника;

–понимать последствия своих и чужих поступков, их влияния на эмоциональное состояние других людей;

–владеть логическими операции сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовым признакам;

–уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками.

–К **окончанию срока реализации программы,** обучающиеся должны получить следующие образовательные результаты:

–знать и соблюдать технику безопасности на занятиях;

–знать классификацию и терминологию техники дзюдо;

–знать правила и составляющие здорового образа жизни;

–иметь понимание о тренировке как единый педагогическом процессе;

–уметь применять изученную технику в условиях тренировочной схватки;

–иметь представление о судействе;

–владеть тактикой дзюдо;

–владеть навыками в подготовке в соревновательной деятельности.

–уметь самостоятельно находить решение в конфликтных и проблемных ситуациях;

–уметь получать необходимую информацию, вести простой диалог со взрослыми и сверстниками, взаимодействуя в системах «ребенок-ребенок», «ребенок-взрослый»;

–уметь планировать собственную деятельность;

–уметь контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

–обладать сформированным интересом к активной двигательной деятельности, физической культуре;

1.4. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов	Теор. часов	Практ. часов	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1.	Введение в образовательную программу	2	1	1	Устный опрос, практическое занятие	Входной
2.	Общая физическая подготовка	56	2	54	Беседа, практическое занятие.	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	35	5	30	Беседа, практическое занятие.	Текущий
4.	Изучение техники и тактики дзюдо. Основы техники и тактики дзюдо	37	6	31	Беседа, практическое занятие.	Текущий
5.	Участники соревнований, их функционал	4	2	2	Беседа, практическое занятие.	Текущий
6.	Приемные и переводные испытания	10	2	8	Устный опрос, практическое занятие, соревнования, эстафеты	
	Начало учебного года					Входной
	Середина учебного года					Периодический
	Конец учебного года					Итоговый

	ИТОГО	144	18	126		

Содержание учебного плана 1 года обучения

Тема 1. Введение в образовательную программу

Теория: Цели и задачи программ, история дзюдо. Инструктаж по безопасности.

Практика:

Строевые и порядковые упражнения. (Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт).

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития дзюдо в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание дзюдоиста. Инструктаж по безопасности.

Практика:

Строевые и порядковые упражнения. (Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения для всех частей тела.

Упражнения с предметами:

Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивным мячом; упражнения с теннисным мячом; упражнения с гантелями; упражнения со стулом; упражнения на гимнастических снарядах; гимнастическая стенка; кольца и перекладина; канат, шест; бревно; козёл и конь; брусья.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы; упражнения для укрепления моста; имитационные упражнения; упражнения в самостраховке и страховке партнеров.

Тема 4. Изучение техники и тактики дзюдо.

Теория: Основы техники и тактики дзюдо.

Практика:

Понятия о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения дзюдоиста: стойка, партер. Основные технические действия: в стойке - броски; в партере перевороты; на мост- уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

Тема 5. Правила дзюдо и судейство.

Теория: Правила соревнований. Моральный и волевой облик спортсмена. Участники соревнований - руководители команд, тренеры, борцы и судьи, их роли, функционал. Места занятий. Правила судейства.

Практика: Знакомство с функционалом тренера, бокового судьи, судьи секундометриста, судьи-информатора, правилами поведения борца. Сюжетно-ролевая игра с поочередным участием детей в роли судьи, тренера, борца. Повторение правил соревнований.

Тема 6. Приемные и итоговые испытания
Теория: устный опрос по пройденным темам, по правилам безопасности.
Практика: практические занятия по сдаче нормативов, эстафеты, соревнования.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Теор. часы	Практ. часов	Формы организации занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа	Текущий
2.	Краткий обзор развития дзюдо в России	2	1	1	Беседа	Текущий
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	4	3	1	Беседа	Текущий
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание борца	4	1	1	Беседа	
5.	Самоконтроль	4	1	1	Беседа	Текущий
6.	Основы техники и тактики борьбы	8	4	2	Беседа	Текущий
7.	Общая физическая подготовка	70	7	71	Беседа, практическое занятие	Текущий
8.	Специальная физическая подготовка	40	12	30	Беседа, практическое занятие	Текущий
9.	Изучение техники и тактики дзюдо	70	18	54	Беседа, практическое занятие	Текущий
10.	Участники соревнований, их функционал	6	2	4	Беседа, практическое занятие	Текущий
11.	Приемные и	6	1	5	Практиче	Итоговый
	переводные испытания				ское занятие	
	ИТОГО:	216	51	171		

Содержание учебного года 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Цели и задачи на учебный год. Спортивные события и персоналии. Инструктаж по безопасности.

Практика: Обсуждение календаря спортивных событий на год, повторение понятий строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт.

Тема 2. Краткий обзор развития вольной борьбы в России

Теория: Спортивная классификация. Разрядные нормы и требования для присвоения юношеских разрядов по дзюдо. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Практика: подготовка сообщений о развития дзюдо в России.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм

Теория: значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Практика: подготовка устного доклада о Влияние физических упражнений на организм.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание борца

Теория: Гигиенические знания и навыки закаливание. Режим и питание борца.

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Практика: Анализ собственного рациона питания и режима дня. Составление меню и режима дня на день.

Тема 5. Самоконтроль

Теория: Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Практика: выполнение упражнений на развитие самоконтроля.

6. Основы техники и тактики борьбы

Теория: Классификация и терминология техники дзюдо. Основные факторы, влияющие на технику дзюдоиста в схватке, стойка, выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и др.

Техника выполнения приемов. Тактика, маневрирования, выведения из равновесия и др. Принципы построения комбинации. Пути изучения будущего противника. Элементарные навыки составления плана борьбы с конкретным противником. Реализация этого плана.Тактика участия в соревнованиях (поведение на взвешивании, подготовка к схватке, соблюдение режима дня и т.п.).

Практика: выполнение упражнений.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития дзюдо в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня, питание дзюдоиста. Инструктаж по

безопасности. Правила выполнения упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения для всех частей тела.

Упражнения с предметами:

Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивным мячом; упражнения с теннисным мячом; упражнения с гантелями; упражнения со стулом; упражнения на гимнастических снарядах; гимнастическая стенка; кольца и перекладина; канат, шест; бревно; козёл и конь; брусья.

Упражнения с отягощениями:

С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80 % к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями - выжимание, вырывание и толкание гири на различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гирями (вес гири 8. 16. 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощении.

Акробатические упражнения:

Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях: кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок. чучело и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях. из стойки на голове и рука). Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей.

Спортивные игры:

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика:

Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена)

Тема 8. Специальная физическая подготовка

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы, упражнения для махов, упражнения для укрепления моста; имитационные упражнения; упражнения в самостраховке и страховке партнеров,

Тема 9. Изучение техники и тактики дзюдо

Теория: Основы техники и тактики дзюдо.

Практика: Приемы борьбы в партере: Удержание сбоку. Удержание поперёк: Удержание со стороны головы: захватом рук за пояс, шеи и пояса. Захваты руки на ключ. Способы освобождения руки, захваченной на ключ. Переворот уходы. Комбинация захватов руки на ключ. Примерные комбинации приемов. Приемы борьбы в стойке броски назад – задняя подножка(o-soto-gari). Бросок подсечка в колено под оставленную ногу(hiza-guruma). Бросок через бедро(uki-goshi). Захватом руки и пояса. Бросок боковая подсечка под выставленную ногу(de-ashi-barai). Уходы и контрприемы с уходом с моста.

Тема 10. Участники соревнований, их функционал

Теория: Повторение правил соревнований. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила судейства.

Практика: Составление описания тренировочных занятий. Выполнение упражнений на освоение функционала участников соревнований.

Тема 11. Приемные и переводные испытания

Теория: устный опрос по пройденным темам, по правилам безопасности.

Практика: практические занятия по сдаче нормативов, эстафеты, соревнования.

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1. Формы аттестации и контроля

Основным критерием оценки достижений обучающихся можно считать их физический рост, повышение спортивного мастерства и раскрепощенности, сформированность личностных качеств и метапредметных умений.

Задания включают в себя проверку и практических умений, и знаний. С целью определения уровня образовательных результатов применяются устный опрос, практическое занятие с выполнением контрольных заданий, соревнования, эстафеты.

Проверка образовательных результатов осуществляется в несколько этапов.

форма контроля	**содержание**	**время осуществления**
Входной	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявления отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения (Переводные нормативы по спортивной подготовленности даны в Приложении 2)	Начало учебного года
Текущий	Наблюдение за степенью усвоения учащимися знаний умений и навыков в процессе обучения. При необходимости внесение корректив в учебно-воспитательный процесс	В ходе повседневной работы
Периодический	Соревнования, обсуждение соревновательных выступлений, опросы, оценка выполнения заданий	По окончанию темы

В середине учебного года и по окончанию курса программы проводится аттестация:

Промежуточная аттестация	Включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке	В середине учебного года
Итоговая аттестация	Оценка деятельности обучающихся по итогам курса обучения, на основе анализа выполненных заданий	По окончанию курса

2.2. Формы отслеживания и фиксации результатов

Формами отслеживания и фиксации результатов являются журнал посещаемости, результатов, аналитические справки, грамоты и дипломы по итогам соревнований, аналитическая справка по итогам проведения диагностики, выставка протоколы соревнований, отзывы детей и родителей.

2.3. Формы предъявления и демонстрации результатов

аналитический материал/справка по итогам проведения диагностики, соревнования, эстафеты, контрольное задание.

, открытые занятий, слеты.

2.4. Оценочные материалы

Для проведения диагностики уровня образовательных результатов разработан ряд заданий:

Задания для проведения входного контроля уровня подготовки обучающихся перед освоение программы:

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м
2	Координационная выносливость	Бег 400 м
3	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места

Испытания общей физической и специальной физической подготовки – задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.8 с)
		Бег на 60 м (не более 9.8 с)
2	Координацион ная выносливость	Челночный бег 3х10 м (не более 7.8 с)
		Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
		Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
		Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
3	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
		Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4.5 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)

4	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
		Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
		Тройной прыжок с места (не менее 4.8 м)
		Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)-

Критерии оценивания даны в приложении 1 к данной программе

Нужно отметить, что работа в спортивном коллективе не может быть оценена по школьной системе. Критерием оценки детского спорта является: индивидуальность, физический рост, эмоциональность, способность. При разборе недостатков работы акцент делается на пути их устранения. Ни в коем случае нельзя сравнивать детские физиологические особенности подготовки между собой, а только с предыдущими возможностями борца. Работая с детьми необходимо учить обучающихся анализировать свою деятельность. Для осуществления самоконтроля целесообразно дать детям алгоритм оценки.

Алгоритм самооценки:

1. Срок обучения.
2. Чему я научился в процессе работы.
3. Что особенно удалось.
4. Что не удалось (почему).
5. Степень самоудовлетворения от работы.

При осуществлении педагогического контроля за степенью освоения программы и с целью возможного дальнейшего обучения ребенка, удобно пользоваться следующей формой:

Форма индивидуального контроля:

Шифр (инициалы) обучающегося

1. Возраст
2. Уровень предыдущей подготовкиСтепень усвоения теоретических знаний
3. Степень усвоения практических навыков
4. Оценка спортивных способностей
5. Степень комфортности личности в коллективе.

Результаты контроля за каждым учащимся легко проследить от начала учебного курса до его окончания, что позволяет определить динамику развития спортивных способностей обучающихся.

Формы контроля

Главным экспертом в оценке личностного и спортивного роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» учащегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой учащийся и коллектив: а также достижения не только спортивного характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать обучаться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и

развивается.

Одной из «экспертных оценок» являются выступления в тренировочных схватках, участие в районных, областных и российских турнирах. Беседуя с детьми об увиденном, будь то тренировочные спарринги или крупные соревнования, у детей вырабатывается интерес к дальнейшему спортивному развитию, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Диагностика теоретических знаний и практических навыков проводится в начале и конце учебного года. В начале учебного года проводится педагогическое наблюдение, даются задания разного уровня сложности, выявляющие уровень начальной подготовки. В конце учебного года проводятся занятия, определяющие уровень спортивной подготовки и борцовских навыков.

2.5. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы следующие условия:

I. Наличие нормативно-правовых документов (программы, учебного плана).
II. Наличие материально-технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование	Единица змерения	Кол-во
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский	Комплект	1
Дополнительные и вспомогательне технические средства обучения			
1	Весы до 200 кг	Шт.	1
2	Гантели от 0,5 до 5 кг	Комплект	3
3	Гири спортивные 8, 16, 24, 32 кг	Комплект	1
4	Гонг	Шт.	1
5	Табло	Шт.	1
6	Мяч баскетбольный	Шт.	1
7	Мяч футбольный	Шт.	1
8	Скакалка гимнастическая	Шт.	15
9	Стенка гимнастическая	Комплект	2
10	Маты гимнастические	Шт.	4

Кадровое обеспечение

К педагогу предъявляются следующие требования - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы по специальности. Необходимо образование с квалификацией «педагог», «учитель физической культуры» или «тренер» с подготовкой по преподаваемому профилю - «Дзюдо».

Методическое и информационное обеспечение

Принципы обучения

Обучение по программе базируется на принципах:

- принцип доступности;
- принцип спортивного развития;
- принцип демократизации;

– принцип субъектности;
– принцип постепенности и последовательности.

Методы обучения и воспитания

При реализации содержания программы применяются ***методы обучения*** – словесный, наглядный, практический, игровой.

Процесс обучения происходит в единстве с процессом воспитания, при реализации которого применяются м***етоды воспитания*** – поощрение, стимулирование, мотивация, наказание (порицание, замечание), пример, упражнение.

Педагогические технологии

При реализации содержания программы применяются: технология группового обучения, технология игровой деятельности, технология коллективно-спортивной деятельности, здоровье сберегающие технологии.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации образовательного процесса – занятие, занятия организуются в групповой форме, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, отработка приемов, спарринги, подготовка к соревнованиям.

Алгоритм учебного занятия

учебное занятие состоит из восьми этапов:

I этап: *организационный*
-подготовка детей к работе на тренировке;
-создание психологического настроя на учебную деятельность;
-активизация внимания.
II этап: *проверочный*
-установление правильности и осознанности выполнения задания;
-выявление пробелов и их коррекция;
-проверка усвоения знаний предыдущего занятия.
III этап: *подготовительный*
-сообщение темы, цели учебного занятия;
-мотивация учебной деятельности.
IV этап: *основной*
усвоение новых знаний и способов действий;
-первичная проверка понимания;
-закрепление новых знаний и способов действий;
-обобщение и систематизация знаний.
V этап: *контрольный*
-выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.
VI этап: *итоговый*
-анализ и оценка успешности достижения цели;
-перспектива последующей работы.
VII этап: *рефлексия*
-мобилизация детей на самооценку.
VIII этап: *информационный*
-инструктаж по выполнению задания;
-определение перспективы следующих занятий.

Занятие-борьба

Тип учебного занятия: *закрепление знаний и способов деятельности.*

Дидактическая цель: *обеспечить закрепление знаний и способов деятельности обучающихся.*
Структура:
I. Оргмомент.
II. Мотивация.
III. Актуализация знаний и способов действий.
IV. Конструирование образца применения в стандартной и измененной ситуациях.
V. Самостоятельное применение знаний.
VI. Контроль и самоконтроль.
VII. Коррекция.
VIII. Рефлексия.

Контрольное занятие

Тип учебного занятия*: проверка, оценка, коррекция знаний и способов деятельности.*
Дидактическая цель: *обеспечить проверку и оценку знаний и способов деятельности обучающихся*
Структура:
I. Оргмомент.
II. Мотивация. Целеполагание.
III. Самостоятельное выполнение заданий.
IV. Самоконтроль.
V. Контроль.
VI. Анализ.
VII. Оценка.
VIII. Коррекция.
IX. Рефлексия.

Занятие-соревнование

Тип учебного занятия*: комплексное применение знаний и способов деятельности.*
Дидактическая цель*: создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения обучающимися комплекса знаний и способов деятельности.*
Структура:
I. Оргмомент.
II. Мотивация. Целеполагание.
III. Актуализация комплекса знаний и способов деятельности.
IV. Самостоятельное применение знаний в сходных и новых ситуациях.
V. Самоконтроль и контроль.
VI. Коррекция.
VII. Рефлексия.

Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение программы составляют материалы, размещенные на официальных сайтах Министерств и ведомств:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа http:// www.minsport.gov.ru ;
2. Общероссийская общественная организация «Федерация Дзюдо России» [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа http://www.judo.ru/ ;

Министерства по физической культуре спорта и туризму

Челябинской области[Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа http://www.chelsport.ru/;

3. Министерство образования и науки Челябинской области. [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа http://minobr74.ru/ru/ ;
4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города

Челябинска [Электронный ресурс]: официальный сайт– режим доступа: http://74-sport.ru/.

3. Календарный учебный график

Представленная универсальная форма календарного учебного графика заполняется на учебный год в соответствии с расписанием групп объединения.

Этапы образовательного процесса	Стартовый уровень Группы 1 года обучения	Базовый уровень Группы 2 года обучения
Начало учебного года		
Продолжительность учебного года (недель/часов)	36 недель/ 216 часов	36 недель/ 216 часов
Продолжительность учебного занятия	45 минут	45 минут
Периодичность занятий	3 раза в неделю по 2 занятия, итого 6 занятий в неделю	3 раза в неделю по 2 занятия, итого 6 занятий в неделю
Промежуточная аттестация	Декабрь	Декабрь
Итоговая аттестация/ окончание учебного года	Май	Май

в соответствии с утвержденным производственным календарем на 6-дневную рабочую неделю.

Список используемой литературы

Литература, используемая педагогом при составлении общеобразовательной программы:

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания обучающихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, 2002г. Физкультура и спорт;
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для обучающихся 2004 г. «Феникс».

Дополнительная литература:

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на занятиях, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на занятиях физической культуры, 1998 г. «Дрофа»;
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей:

1. Белых В. А. Правила здорового образа жизни [Текст] / ред. А. Фоминичев Л.М.. – Ростов н / Феникс-Премьер, 2017. – 8 с.

Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981 г.

2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры –единоборства. Минск: «Четыре четверти», 1998 г.

3. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни. М.:ТОО «Руссико», 1993 г.

4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.:ФИС, 1978 г.

5. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд.: Красноярск, 1995 г.

Приложение 1

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	Базовый уровень 1 год обучения Группа 1	Базовый уровень 1 год обучения Группа 2	Базовый уровень 2 год обучения Группа 1	Базовый уровень 2 год обучения Группа 2
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года (недель/часов)	36 недель/ 216 часов	36 недель/ 216 часов	36 недель/ 216 часов	36 недель/ 216 часов
Продолжительность учебного занятия	45 минут	45 минут	45 минут	45 минут
Периодичность занятий	3 раза в неделю по 2 занятия, итого 6 занятия в неделю	3 раза в неделю по 2 занятия, итого 6 занятия в неделю	3 раза в неделю по 2 занятия, итого 6 занятий в неделю	3 раза в неделю по 2 занятия, итого 6 занятий в неделю
Промежуточная аттестация	декабрь	декабрь	декабрь	декабрь
Итоговая аттестация	май	май	май	май
Окончание учебного года	15-31 мая	15-31 мая	15-31 мая	15-31 мая
Примечание				

Приложение 2

Нормативы по спортивной подготовленности

Задания оцениваются по трехбалльной системе, определяются уровни оптимальный, достаточный

Оценка «О» – соответствует оптимальному уровню результатов;

Оценка «Д» – соответствует достаточному уровню результатов;

Оценка «Н» - соответствует недостаточному уровню результатов.

Цифровая система баллов применяется в связи с тем, что адресат программы – школьники, и данная система им понятна. Исходя из этого, они могут оценить и скорректировать свои действия.

Техника выполнения специальных упражнений.

*Забегания на мосту***.**

Оценка «О» – крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

Оценка «Д» – менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

Оценка «Н» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста.

Оценка «О» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты чёткие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

Оценка «Д» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

Оценка «Н» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочерёдным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

Оценка «О» – упражнение выполняется слитно, за счёт прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

Оценка «Д» – выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

Оценка «Н» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперёд, подъём разгибом.

Оценка «О» - выполняется чётко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

Оценка «Д» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

Оценка «Н» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперёд с разбега (страховка обязательна)

Оценка «О» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

Оценка «Д» – недостаточно сильный разбег, нечёткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

Оценка «Н» – слабый разбег ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

Выполнение приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприёмов от приёма, выполняемого партером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) приём – защита-приём;

б) приём – контрприём – контрприём;

в) приём в стойке – приём в партере.

Оценка «О» - технические действия (приём, защита, контрприём и комбинации) выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

Оценка «Д» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приёма и удержания в финальной фазе;

Оценка «Н» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе.

Приложение 3

Техника безопасности при проведении занятий по дзюдо

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ:

1.1. К занятиям по спортивной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов: травмы при проведении приемов вольной борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении.

1.4. Занятия по спортивной борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по спортивной борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации. 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила вольной борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть кимоно.

2.2. Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

2.3. Проверить внешний вид обучающихся.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1.1. Проводить действия на татами и заканчивать действия только по команде руководителя занятий (тренера-преподавателя).

1.2. Строго соблюдать правила проведения дзюдо.

1.3. Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам.

1.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежании получения травмы.

1.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

2.1. При возникновении повреждений на татами или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия

продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

2.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

3.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную

уборку спортивного зала.

3.2. Проветрить спортивный зал.

Снять кимоно и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 4

Учебно-методический комплекс
Содержание занятий

Общая физическая подготовка.

Теория:

Тема. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт - составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей.. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля

Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по дзюдо.

Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом. Характеристика спорта, место и значение его в системе физического воспитания. Возникновение вольной борьбы как вида спорта. Первый любительский кружок по дзюдо в России. Первые чемпионаты России. Сильнейшие борцы в России, их достижения, участие в международных соревнованиях.

Профессиональный спорт и его роль в развитии дзюдо. Первые чемпионаты мира и Европы по дзюдо. Участие в них сильнейших дзюдоистов России, их успехи и достижения. Дзюдо в СССР. Первые соревнования по дзюдо. Вовлечение широких масс молодёжи в занятия данным видом спорта. Первые достижения советских борцов, превышающие мировые рекорды (время, затраченное на схватку, количество побед). Советские борцы - участники олимпийских игр чемпионатов мира и Европы, международных соревнований. Выдающиеся дзюдоисты, их победы и достижения. Задачи дальнейшего развития дзюдо в России.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене.

Личная гигиена юного дзюдоиста: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий по греко-римской борьбе. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение

заболеваний).

Значение закаливания для юного борца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия дзюдо - один из методов закаливания.

Режим юного спортсмена. Роль режима для дзюдоиста. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного дзюдоиста. Весовой режим дзюдоиста. Допустимые величины регуляции веса у дзюдоистов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от возраста. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца. Значение данны врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Профилактика перетренированности и роль в эточебного контроля.

Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях дзюдо, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом: при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы сердечно-легочной реанимации.

Практика:

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь». «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение наения движения при ходьбе и беге.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук амии и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног о г ковра: круговые движения ногами (педалевидные) и др.;

Упражнения для ног. В положении с гоя различные движения прямой и согнутой ногой: приседание на двух и одной ноге: маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении: продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами: круговые движения ногами: разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости л на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону: то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе: удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом: шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и другие разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприсиде и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

С набивным мячом (вес мяча 1 -2 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками е движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений, стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди/, различными способами толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за

головы, через голову, между ногами/, соревнование на дальность броска одной и обеими

руками, эстафеты с мячом.

Упражнения с теннисным, мячом. Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг). Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.

Упражнения со стулом. Стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами); поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастическая скамейка. Сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног, различные прыжки через скамейку.

Гимнастическая стенка. Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на равной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; раскручивание в висе: вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (с толчком и без толчка ногами) и др.

Кольца и перекладина.

Размахивание, вращение ногами, висы прогнувшись, согнувшись, зависом. раскачивание, повороты на каче спереди и сзади, соскоки на каче вперед и назад.

Канат, шест

Лазание по вертикальному шесту или по канату с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе, подъем разгибом, переворот в упор, соскоки и др.

Бревно.

Ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°. 180°, 360°. спрыгивание на дальность и точность.

Козёл и конь.

Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить, соскоки прогнувшись с различными движениями руками, ногами, поворотами.

Брусья.

Сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре на предплечьях и упоре на руках, из упора махом назад сгибание рук, махом вперед разгибание, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др.

Методика ведения самоконтроля. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях дзюдо, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом: при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Практика:

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний на точность и быстроту.

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др. Изучение и совершенствование техники и тактики (для всех этапов подготовки)

Изучение техники и тактики дзюдо

Теория: Основы техники дзюдо.

Техника выполнения специальных упражнений - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

Необходимость всестороннего развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности борца. Сокращение мышечных групп - причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга.

Основные параметры техники движения тела борца. Усилия, прикладываемые к опоре при проведении приема. Ускорение, скорость и умение правильного перемещения на ковре. Характер изменения тактики ведения поединка. Мышечная координация и характер возбуждения мышц при проведении приемов. Скорость и сила сокращения мышц - фактор, предопределяющий спортивный результат.

Режим в деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка борца. Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов предусматривающих:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможности атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате:
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерваться и возобновиться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения положений. Влияние на технику антропометрических данных борца. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств спортсмена. Характер приложения усилий к положениям и упражнениями в начальный момент выполнения. Взаимосвязь прикладываемых спортсменом усилий в процессе последовательного выполнения каждого из упражнений. Быстрота и сила сокращения мышц при выполнении какой-либо физической нагрузки для достижения определенных спортивных результатов.

Правила борьбы

В процессе обучения, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятия; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны уметь рассказать о правилах борьбы и иметь представление о судействе – параметрах оценивания, документации судьи, необходимой атрибутикой и т.д.

Приемы борьбы в партере

Удержание сбоку.

1. Лёжа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором руки в ковёр) Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперёд мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой.

Удержание поперёк: захватом руки, рук, руки и шеи. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.

Удержание со стороны головы: захватом рук за пояс, шеи и пояса.

Захваты руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад межу ног атакующего. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной наключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

Выставляя вперед в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ. Контрприемы при захвате руки на ключ: 1.Бросок подворотом захватом руки через плечо. 2. Бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

Переворот захватом рук сбоку - защита: отвести дальнюю руку в сторону переворот рычагом.

Переворот захватом руку сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - переворот за себя, захватом руку и шеи.

 Переворот уходы. Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

 Комбинация захватов руки на ключ. 1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища. 2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки. 3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

 Примерные комбинации приемов. 1. Переворот захватом сбоку - защита, отвести дальнюю руку в сторону - переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу. 2. Переворот рычагом - защита: выставить дальнюю ногу вперед - в сторону - переворот прогибом и рычагом.

Приемы борьбы в стойке

 броски назад – задняя подножка(o-soto-gari) (захватом руки и отворота) с подшагом вперёд левой ногой на линию ног противника, захватить левой рукой одежду противника под локтем на правой руке, а правой рукой за отворот одежды на груди, вывести его из равновесия, скручивающим движением плеч, резко выбивая ногу соперника своим бедром, подбивая его , левая рука тянет назад-вниз, а правая рука и плечо толкает его.

 Бросок подсечка в колено под оставленную ногу(hiza-guruma). Подпереть тело противника в области колена,и резким усилием заставить его перелететь с вращением через точку соприкосновения.

 Бросок через бедро(uki-goshi) (Захватом руки и пояса) Левой рукой схватить за нижнюю часть ткани кимоно, а правой рукой за пояс на спине Правая нога встает между двух ног противника ближе к точке расположения его центра тяжести. Одновременно левая рука тянет его за кимоно вперед и вниз, а правая – за пояс вверх. Перед самим броском положение тела должно быть таким: спиной к сопернику, чуть присев, таз упирается в его бедро, руки держат за пояс и рукав кимоно. Резко выпрямите ноги и ударьте тазом по телу противника. Руки во время толчка напрягаются еще сильнее и выполняют дуговое движение влево и вниз, тем самым придавая силу броску.

 Бросок боковая подсечка под выставленную ногу(de-ashi-barai). Уходы и контрпримы с уходом с моста. 1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук).

Уход с моста: забегание в сторону от партера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворотом через себя захватом туловища с рукой.

Комплекс упражнений по ОФП

Соревновательные упражнения:

Это комплекс двигательных действий (ударов, бросков), выполняемых в соответствии с правилами соревнований. Во время тренировок можно внести незначительные изменения в правила для акцентированного воздействия на какое-либо физическое качество или техническое действие. Для развития скоростных качеств рекомендуется укорачивать время боя. Для быстрого переключения и ориентацию в бою в измененных условиях можно практиковать также замену соперника через две-три минуты.

Основные снаряды для техники ударов – боксерский мешок, насыпная и надувная груша, лапы. Удары по 25 мешку развивают силу, быстроту, точность и своевременность соприкосновения. Боксерский мешок помогает освоить технику выполнения одиночных и серийных ударов в сочетании руками и ногами по туловищу, голове и другими частями тела.

Простейшие формы борьбы;

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой. Стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнение для укрепления моста:

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер; движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно: перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров:

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, на выставление прямых рук на ковер, сгибание ног атакованным при бросках поворотом и др.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр внешкольной работы «Радуга» г. Челябинска

454021, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 60-а, тел/факс: 8 (351) 792-94-04, mudod-raduga@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
от «25» августа 2026 г.
Протокол № 01

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦВР «Радуга»
_____О.Н. Старастиванская
приказ №36-у от «31» августа 2026 г.

Рабочая программа воспитательной деятельности

к дополнительной общеразвивающей программе

«Физическая культура с элементами Дзюдо»

Возраст обучающихся: 11–18 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:
Бусыгин Михаил Иванович
педагог дополнительного образования

г. Челябинск 2026

Пояснительная записка рабочей программы воспитательной деятельности

Настоящая программа разработана к дополнительной общеразвивающей программе «Физическая культура с элементами дзюдо» для реализации в детском объединении «Дзюдо», возраст обучающихся 11–18 лет, с целью организации воспитательной работы с обучающимися.

Реализация программы воспитательной деятельности осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой**.

Материал программы представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения может быть дополнен педагогом дополнительного образования в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель программы: формирование и развитие, у обучающихся детей, системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующей их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи программы:

- развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности; доброты; совести; ответственности, чувства долга;
- развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности; дисциплинированности; инициативности; принципиальности, самоотверженности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе;
- воспитание обучающихся детей в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.
-

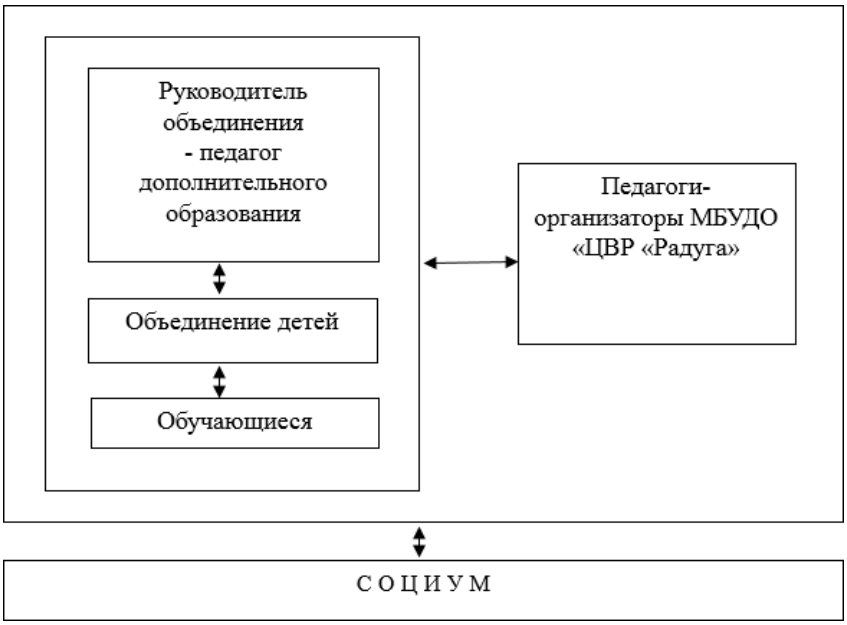
Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования и развития, в процессе получения детьми образования, воспитательного (духовно-нравственного) компонента личности, направленсти на ее социализацию и адаптацию к жизни в современном обществе, что в виду больших информационных объемов и трудоемкости учебных дисциплин, основных и дополнительных общеобразовательных программ, достигается, в настоящее время, крайне сложно.

Структура и особенности реализации программы:

Программа представляет собой отдельный событийный модуль, который дополняет дополнительную общеобразовательную программу и воспитательную работу всей образовательной организации. Подобный синтез позволяет параллельно с реализацией дополнительной общеобразовательной программой осуществлять воспитательный процесс в детском объединении.

В результате такого подхода создается **воспитательная среда**, уникальная для данной направленности образовательной деятельности педагогов, данного объединения.

Воспитательная среда:



Режим занятий по программе включает в себя проведение, педагогом дополнительного образования – руководителем детского объединения, не менее одного воспитательного мероприятия в месяц и включение обучающихся в значимые воспитательные события района и города. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 12 и более часов (в зависимости от формата мероприятий) на одну учебную группу. Для более эффективного достижения цели и реализации задач воспитательной работы, обозначенных в настоящей программе, рекомендовано активизировать деятельность обучающихся детей в части их участия в организационно-массовой работе, проводимой педагогами-организаторами, в мероприятиях городского календаря образовательных событий.

Формы, виды проводимых воспитательных мероприятий и методы воспитательной деятельности определяются педагогом дополнительного образования, в зависимости от направленности, реализуемой им основной дополнительной общеобразовательной программы, в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся детей.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием, для педагога дополнительного образования (лица ответственного за разработку мероприятия), является соответствие тематики и направленности проводимого мероприятия целям и задачам воспитательной работы, отраженным в содержании настоящей программы, основным направлениям и принципам воспитательной работы, направленности дополнительной общеобразовательной программы, психофизиологическими обучающихся.

Программа воспитательной деятельности реализуется в синтезе с дополнительной общеразвивающей программой «Физическая культура с элементами дзюдо», адресатом которой являются обучающиеся 11-18 лет. На данном образовательном уровне, главной целью является развитие личностных качеств обучающихся детей, воспитательный процесс в творческих объединениях направлен на выработку потребностей к учебно-познавательной, трудовой, творческой, социальной деятельности, развитию собственной личности – саморазвитию, их дальнейшую социализацию – адаптацию к жизни в обществе и осознание необходимости взаимодействия с ним, выработка социально- активной позиции личности. Формирование и развитие этических принципов личности обучающихся, волевых способностей и личностных качеств.

Направления воспитательной работы:

Воспитательная работа в МБУДО «ЦВР «Радуга» осуществляется по пяти различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся детей (направленность конкретных, проводимых педагогом, воспитательных мероприятий указывается в плане воспитательной работы педагога, Центра).

Гражданско-патриотическое – основывается на воспитании обучающихся в духе любви к своей Родине, формировании и развитии личности, обладающей качествами гражданина и патриота России способной, на социально оправданные поступки в интересах российского общества и государства, в основе которых лежат общечеловеческие моральные и нравственные ценности патриота, гражданина своей страны. Направлено на выработку ощущения национальной принадлежности к русскому народу, его историческим корням и современным реалиям;

Культурологическое – осуществляется с целью приобщения обучающихся к культурным ценностям, традициям России, ознакомления с культурой других стран, общемировыми культурными ценностями, для расширения их кругозора, создания благоприятных условий для развития творческой природы обучающихся детей, выработки уважительного отношения к культурному наследию человечества и познавательных интересов к различным культурным областям;

Духовно-нравственное – направленно на формирование гармоничной личности, развитие её ценностно-смысловой сферы, посредством сообщения духовно-нравственных, морально-волевых и других базовых ценностей с целью развития: нравственных чувств — совести, долга, веры, ответственности; нравственного облика — терпения, милосердия; нравственной позиции — способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний; нравственного поведения — готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли.

Экологическое воспитание – направлено на развитие у обучающихся экологической культуры, как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное, ответственное и уважительное отношение к ней, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

Физкультурно-спортивное воспитание – направленно на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирование физической культуры личности, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам.

Принципы воспитательной работы:

Воспитательный процесс в творческих объединениях, независимо от направленности дополнительных образовательных программ и уровня образования, строится на следующих принципах:

- **Природосообразность воспитания** – основывается на научном понимании естественных (природных) и социальных процессов, их взаимосвязи. Заключается в воспитании обучающихся сообразно их психофизиологическим особенностям;

- **Культуросообразность воспитания** – основывается на общечеловеческих ценностях, с учетом особенностей и традиций национальных и региональных культур. Заключается в воспитании обучающихся детей в соответствии с принятыми социокультурными, морально-этическими нормами;

- **Целенаправленность воспитания** - заключается в организации воспитательного процесса, педагогических взаимодействий, влияний и воздействий сообразно поставленным целям и задачам;

- **Гуманистическая направленность воспитания** – заключается в соответствии воспитательной деятельности тенденциям развития общества, педагогики и образования при реализации задач формирования и развития личности обучающихся детей. Включает в себя отражение идей гуманизма при организации и проведении воспитательных мероприятий;

- **Централизация воспитания на развитии личности** – воспитательный процесс направлен на помощь обучающимся детям в становлении, обогащении и совершенствовании их человеческой сущности, развитии личности;

- **Принцип связи воспитания с жизнью** – проявляется в учете педагогом дополнительного образования экономических, демографических, социальных, экологических и других условий жизнедеятельности обучающихся детей.

Категории воспитательных мероприятий:

Проводимые воспитательные мероприятия подразделены на 3 категории, каждая из которых направлена на реализацию поставленных, настоящей программой, воспитательных задач и достижение целевых результатов:

Теоретическая (развивающая) – в данную группу входят мероприятия, направленные на интеллектуальное развитие обучающихся детей, расширение кругозора, изучение новых областей знаний и т.п.; Теоретические мероприятия могут проводится как отдельные мероприятия, так и являться частью мероприятия, имеющего как теоретическую, так и практическую части, также теоретическое мероприятие может предварять комплексное или практическое мероприятие.

Практическая (формирующая, корректирующая) – включает группу мероприятий, направленных на развитие или коррекцию личностных характеристик обучающихся детей для достижения поставленных, настоящей программой, задач и реализации целевого назначения программы – формирования системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, как основы воспитанности обучающихся детей.

Диагностическая (результативная) – группа мероприятий, основная задача которых заключается в получении показателей результативности проводимых воспитательных мероприятий с целью дальнейшей, комплексной оценки, полученных результатов и выявления показателя эффективности реализации программы воспитательной работы в целом по учреждению. Диагностические мероприятия проводятся в рамках практических и теоретических занятиях в виде педагогического наблюдения, тестирования, опроса и т.д.

Ожидаемая результативность реализации программы и способы ее диагностики

В качестве результативности выполнения программы воспитательной работы рассматриваются следующие критерии:

- формируемые, по средствам воспитательных мероприятий, качества личности детей, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
- интеллектуальное развитие обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых настоящей программой;
- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в коллективе, степень развития ученического самоуправления, самоорганизованность детей;
- показатели социальной направленности личности (на себя, на дело, на других людей) обучающихся и их мотивации к учебе;
- полнота освоения учебных часов, предусмотренных программой воспитательной работы;

Оценка результативности программы воспитательной работы осуществляется педагогом дополнительного образования в конце учебного года. Полученные показатели сравниваются с результатами педагогической диагностики обучающихся детей по состоянию на начало учебного года. Все результаты заносятся в бланк результативности выполнения программы, представленный в разделе методического обеспечения.

После получения показателей по отдельным критериям осуществляется их суммирование (кроме показателя социальной направленности) и выводится итоговая оценка результативности для конкретного обучающегося. Итоговые оценки обучающихся складываются и сравниваются с максимально возможной суммой таких оценок. Процентное отношение полученных результатов к максимальной суме индивидуальных оценок и составляет итоговый показатель результативности выполнения программы в детском объединении.

Итоговая результативность выполнения программы в целом по учреждению определяется путем суммирования результатов выполнения программы в каждой учебной группе и сравнения полученного результата с максимально возможным значением результативности.

Ожидаемые результаты

№ п/п	Направленность воспитательной работы	Ожидаемые результаты	Методы диагностики
1	Гражданско-патриотическое	- знать государственные символы России; - понимать значения слов Родина, Россия, столица России, Народ России, Семья и др.; - проявлять чувство любви и гордости к нашей стране, своей семье, друзьям; - проявлять чувство коллективизма, сплоченности детского коллектива;	- Наблюдение; - Беседа; - Тестирование; - Опрос; - Анализ участия в мероприятии
2	Экологическое	- иметь представления об окружающей природе, ее разновидностях; - проявлять чувство любви к природе; - иметь понимание необходимости заботы о природе, бережного отношения к ней;	
3	Духовно-нравственное	- иметь представления о морально-этических качествах личности, об основных нормах и понятиях этики; - иметь потребность к активной, познавательной деятельности, развитию, саморазвитию; - иметь устойчивые, положительные представления о личных обязанностях, ответственное отношение к ним;	
4	Физическое	- иметь потребность в активной, подвижной деятельности, здоровом образе жизни; - знать правила личной и общественной гигиены; - положительная динамика в развитии физических способностей обучающихся;	

5	Культурологическое	- знать основные виды учреждений культуры, их назначение, особенности; - знать основные виды искусств (живопись, музыка, театральное искусство, художественная литература, архитектура и др.); - иметь представления о национальной культуре русского народа, и народов других стран, правилах поведения в обществе; - иметь положительное отношение к культуре и искусству; - обладать способностью чувственного восприятия предметов культуры и искусства;	

Методы оценки результативности выполнения программы

Основным методом изучения уровня воспитанности обучающегося является наблюдение. Педагог наблюдает ребенка в процессе подготовки к мероприятиям программы, во время мероприятия, после мероприятия. Также применяются письменный и устный опрос, беседа, тестирование, беседа, анализ участия в мероприятии.

Методики диагностики

Для диагностики уровня обучающихся применяется методика М.И. Шиловой

Диагностика отражает основные показатели нравственной воспитанности обучающегося:

- к обществу;
- к физическому труду;
- к людям;
- к себе.

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Показатели оцениваются по степени проявления в поведении обучающегося - ярко проявляется (3), проявляется (2), слабо появляется (1), не проявляется (0).

Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют педагог и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности обучающегося.

Карты диагностики и критерии даны в приложении к рабочей программе воспитательной деятельности.

План воспитательной работы (по направленностям)

№ п/п	Форма и направленность воспитательного мероприятия	Месяц проведения
Гражданско-патриотическая направленность:		
1	Беседа «Моя Россия»	Сентябрь
2	Турнир, посвященный Дню народного единства	Ноябрь
3	Турнир, посвященный Дню Победы	Май

Культурологическая направленность:		
4	Посещение концерта	Декабрь
5	Экскурсия в ЧОУНБ	Март
Духовно-нравственная направленность воспитательной работы:		
6	«Что значит быть ответственным?». Участие в акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».	Октябрь
Физкультурно-спортивная направленность:		
7	Экскурсия в УралГУФК	Январь
8	Участие в забеге Всероссийского массового старта «Лыжня России»	Февраль
9	Участие в городском уровне мероприятий Всероссийского массового старта «Кросс наций»	Сентябрь
10	Легкоатлетические эстафеты, посвящённые на кубок главы Калининского района г. Челябинска	Апрель
Экологическая направленность:		
11	Участие в акции «Добрые крышечки»	Сентябрь, ежемесячно
12	Участие в субботнике «Мой дом – Калининский район»	Апрель

Содержание программы воспитательной работы

Содержание воспитательной работы по программе в объединении детей зависит как от направленности дополнительной общеобразовательной программы, в данном случае с программой физкультурно-спортивной направленности, так и от возраста детей. Сроки и формат мероприятий корректируются в соответствии с календарем образовательных событий города, планом районных и городских массовых мероприятий, имеющих воспитательное значение.

В зависимости от нормативно-правовых документов органов управления образованием, определяющих направления и тенденции развития воспитательной работы в образовательных учреждениях, содержание воспитательной работы по реализуемой программе воспитательной деятельности в МБУДО «ЦВР «Радуга» направлениям может быть скорректировано либо изменено с учетом соответствующих тенденций.

Объем нагрузки по программе, на уровне детского объединения, составляет от 12 часов на учебный год, без учета работы педагогов-организаторов и воспитательных компонентов, включенных в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, реализуемую педагогом дополнительного образования.

Содержание воспитательной работы по направленностям деятельности

Гражданско-патриотическая направленность

Включает в себя:

- ознакомление обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);

- формирование понятий и представлений о Родном крае, России, как о родной стране, о столице России, о народах России, ее природе и национальных достояниях;

- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, к своим близким;

- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;

- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

Мероприятие 1. Моя Россия

Содержание: Беседа «Государика» на основе материалов сайта для детей ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина», о природных и культурных достопримечательностях края.

Мероприятие 2. Турнир, посвященный Дню народного единства Беседа о героических достижениях соотечественников, экскурсия

Содержание: Беседа о достижениях соотечественников в спорте, о спортсменах – героях ВОВ. Виртуальная экскурсия в исторический музей (школьный музей, областной и т.д.), парад в честь открытия турнира, участие в спортивных соревнованиях.

Мероприятие 3. Турнир, посвященный Дню Победы

Содержание: Беседа о героических подвигах соотечественников. Встреча с ветеранами, парад в честь открытия турнира, участие в спортивных соревнованиях.

Культурологическая направленность

Культурологическая направленность воспитательной деятельности включает в себя:

- ознакомление обучающихся детей с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся детей об этике человеческих взаимоотношений, как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

Мероприятие 4. Посещение концерта

Содержание: Беседа об общей культуре человека, о правилах поведения на концерте, условном языке разных видов искусств. Посещение концерта музыкальных или хореографических детских коллективов.

Мероприятие 5. Экскурсия в ЧОУНБ

Содержание: Беседа о книге, как источнике знаний, духовного обогащения и мудрости, как предмет искусства. Экскурсия в библиотеку.

Духовно-нравственная направленность

Включает в себя:

- Формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы, средствами сообщения детям духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;

- Развитие нравственных чувств, обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;

- Формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся детей;

- Расширение интеллектуальных знаний, обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

Мероприятие 6. Беседа «Что значит быть ответственным?»

Содержание: Беседа о воле и волевых качествах как спортсмена, так и любого другого человека, о нравственных качествах личности - совесть, долг, вера, ответственность, уважение, честь, справедливость, определение персоналии – ориентира, организация участия в акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам», подготовка конкурсных материалов.

Физкультурно-спортивная направленность

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся детей;

- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;

- социализацию обучающихся детей путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;

- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

- ознакомление детей с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

Мероприятие 7. Экскурсия в УралГУФК

Содержание: Ориентирование обучающихся в разнообразии профессий, связанных со спортом, знакомство с направлениями обучения.

Мероприятие 8. Участие в забеге Всероссийского массового старта «Лыжня России»

Содержание: беседа о физической культуре населения, ориентирование детей на физически активных людей и имеющих достижения в спорте. Рассказ о пользе лыжного спорта, о традиции проведения спортивных праздников. Организация лыжного забега на часть дистанции соревнований «Лыжня России» (в соответствии с возрастом от 1 до 2 км).

Мероприятие 9. Участие в городском уровне мероприятий Всероссийского массового старта «Кросс наций»

Содержание: рассказ о самом массовом спортивном мероприятии на территории Российской Федерации, о значении спортивных праздников в пропаганде здорового образа жизни и привлечении граждан России к занятиям физической культурой. Организация участия в забеге на дистанцию, посильную возрасту.

Мероприятие 10. Легкоатлетические эстафеты, посвящённые на кубок главы Калининского района г. Челябинска

Содержание: Беседа о командном духе, значении каждого участника в командных видах соревнований, об оценке и самооценке. Организация участия в соревнованиях в соответствующей, а возрастной категории.

Экологическая направленность

Включает в себя:

- Формирование у обучающихся детей сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- Расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- Развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- Формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающего глубокую убежденность детей в единстве человека и природы;

Мероприятие 11. Участие в акции «Добрые крышечки»

Содержание: Беседа о роли человека в экологическом благополучии, ответственности человека. Обсуждение вариантов посильных действий, направленных на улучшение окружающей среды. Рассказ о вторично перерабатываемых ресурсах. Организация участия в акции.

Мероприятие 12. Участие в субботнике «Мой дом – Калининский район»

Содержание: Беседа о роли человека в экологическом благополучии, ответственности человека. Об ответственности общественно-полезного труда. Обсуждение вариантов посильных действий, направленных на улучшение окружающей среды. Организация участия в субботнике.

Список используемой литературы

Электронные ресурсы:

1. Голованова, Н. Ф. Педагогика [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / Н. Ф. Голованова. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2018. — Режим доступа: http://www.biblio-online.ru ;
2. Государика. Президентская библиотека – школьникам [Электронный ресурс]: Раздел официального сайта ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина» – режим доступа http://gosudarika.prlib.ru/ ;
3. Фоменко С.Л. Педагогический мониторинг образовательного процесса как проблема педагогической теории и практики [Электронный ресурс]: Учебное пособие для слушателей ФПКиППРО – режим доступа http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/678/79678/60125

Признаки и уровни формирующихся качеств

Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3 уровня до нулевого уровня)
I. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	0. Природу не ценит и не бережет. 1. Участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя. 2. Любит и бережет природу. 3. Любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других.
2. Гордость за свою страну	0. Не интересуется историческим прошлым. 1. Знакомится с историческим прошлым при побуждении старших. 2. Интересуется историческим прошлым. 3. Интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим.
3. Забота об организации, в которой обучается	0. В делах объединения не участвует, гордости за свою организацию не испытывает. 1. В делах класса участвует при побуждении. 2. Испытывает гордость за свою образовательную организацию, участвует в делах класса. 3. Участвует в делах класса и привлекает к этому других.
II. Любознательность	
4. Познавательная активность	0. Читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует. 1. Читает при побуждении взрослых, учителей. 2. Сам много читает. 3. Сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное.
5. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	0. Плохо учится даже при наличии контроля. 1. Учится при наличии контроля. 2. Стремится учиться как можно лучше. 3. Стремится учиться как можно лучше, помогает другим.
6. Саморазвитие.	0. Во внеурочной деятельности не участвует. 1. Нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороныпедагога. 2. Есть любимое полезное увлечение. 3. Есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей.
7. Организованность в учении	0. На занятиях невнимателен, домашние задания не выполняет. 1. Работу на занятии и задания мероприятий выполняет под контролем. 2. 1. Работу на занятии и задания мероприятий выполняет внимательно, аккуратно. 3. 1. Работу на занятии и задания мероприятий выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам.
Отношение к физическому труду	
III. Трудолюбие.	
8. Инициативность и творчество в труде	0. В полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет. 1. Участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими. 2. Находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом. 3. Находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд.

9. Самостоятельность в труде	0. Участия в труде не принимает. 1. Трудится при наличии контроля. 2. Сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен. 3. . Хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей.
10. Бережное отношение к результатам труда	0. Небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества. 1. Требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу. 2. Бережет личное и общественное имущество. 3. Бережет личное и общественное имущество, стимулирует к этому других.
11. Осознание значимости труда	0. Не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться. 1. Не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве. 2. Осознает значение труда, сам находит работу по своим силам. 3. Осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам.
	Отношение к людям
IV. Доброта и отзывчивость.	
12. Уважительное отношение к старшим	0. Не уважает старших, допускает грубость. 1. К старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве. 2. Уважает старших. 3. Уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников.
13. Дружелюбное отношение	0. Груб и эгоистичен. 1. Проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших. 2. Отзывчив к друзьям, близким и сверстникам. 3. Отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относиться к сверстникам, осуждает грубость.
14. Милосердие	0. Неотзывчив, иногда жесток. 1. Помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля. 2. Сочувствует и помогает слабым, больным. 3. Сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других.
15. Честность в отношениях с товарищамии взрослыми	0. Нечестен. 1. Не всегда честен. 2. Честен в отношениях с товарищами и взрослыми. 3. Честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других.
	Отношение к себе
V. Самодисциплина.	4.
16. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	0. Нормы и правила поведения не соблюдает. 1. Нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля. 2. Добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других. 3. Добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других.
17. Организованность и пунктуальность	0. Начатые дела не выполняет. 1. При выполнении дел и заданий нуждается в контроле. 2. Своевременно и качественно выполняет свои дела. 3. Своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других.
18. Требовательность к себе	0. К себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

	1. Не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках. 2. Требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках. 3. Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках.

Критерии оценивания уровня воспитанности обучающихся

		Ярко проявляется	Проявляется	Слабо появляется	Не проявляется
К обществу	**Любовь к своему Отечеству**	Интересуется и гордится историей икультурой своего Отечества, проявляет активную позицию в жизнималого Отечества (района, города).	Сам интересуется историей и культурой своего Отечества, но активной позиции не проявляет	Мало интересуется историко-культурным прошлым и настоящим своего Отечества.	Пренебрежительно относится к истории и отечественнойкультуре.
	Любовь к родной природе	Любит и бережет природу, организует природоохранную деятельность.	Любит и бережет природу, принимаетучастие в природоохранной работе.	Сам не проявляет бережного отношения к природе, участвует в деятельности по охране природы «за компанию».	Проявляет разрушительное отношение к природе.
	Аккуратность	Аккуратен, поддерживает чистоту и порядок в школе и дома, осуждаетнеряшливость.	Сам аккуратен, но безразличен к неряшливости других.	Требует напоминания о необходимости поддерживать чистоту и порядок.	Неряшлив.
	Долг и ответственность	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно и с желанием, требует такого же отношения от других	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно, ноне требует этого от других	Неохотно выполняет поручения, а только при условии контроля состороны педагогов и товарищей	Уклоняется от общественных поручений, безответственен
	Бережливость	Бережет школьное имущество, стремится побудить к этому и других	Сам бережлив, но не интересуется, бережливы ли его товарищи	Проявляет бережливость, если чувствует контроль со стороны педагогов, старших товарищей	Небережлив, наносит ущерб школьному имуществу и восстанавливает его лишьпосле настоятельных требований
	Дисциплинированность	Примерно ведет себя, самостоятельно соблюдает правила поведения в школе, на улице, дома, требует этих качеств и от других	Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует хорошего поведенияот других	Соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых и товарищей	И при наличии требований со стороны педагогов и товарищей нарушает дисциплину, слабо реагирует на внешнеевоздействие
К труду	**Творческое отношение и успешность во внеурочных делах**	Проявляет и развивает творческие способности во внеурочнойдеятельности и самореализует их в сотворчестве со взрослыми и товарищами.	Проявляет и развивает свои способности во внеурочной и внешкольной деятельности.	Не имеет устойчивых творческихинтересов, требует побуждения со стороны взрослых или товарищей.	Пустое времяпрепровождение после уроков и вне школы.
	Ответственное	Учится в полную меру сил,	Учится в полную меру сил,	Учится не в полную меру сил,	Несмотря на контроль,

	отношение к учению	проявляет интерес к знаниям, трудолюбив и прилежен, добивается хороших результатов в учении, сам охотно помогает товарищам	проявляет интерес к знаниям, хорошо учится сам, но товарищам помогает лишь тогда, когда поручают или просят	сам не проявляет интереса к учению и прилежанию, требует постоянного контроля, безразличен к учебе товарищей	не проявляет интереса к учению и прилежанию, учится плохо
	Отношение к общественно полезному труду(трудолюбие)	Понимает общественную ценностьтруда, проявляет интерес к нему, добросовестно относится к самообслуживанию и другим видам труда, умело организует труд других	Понимает общественную ценность труда, сам проявляет интерес и добросовестное отношение к труду, но других на общественно полезный труд не организует и не побуждает	Трудится при наличии соревнования, требований и контроля со стороны педагогов и товарищей	Не любит труд, стремится уклониться от него даже при наличии требований и контроля
К людям	**Коллективизм и товарищество**	Общительный, уважает интересы коллектива, сам охотно отзывается на просьбы товарищей, организует полезные дела коллектива	Общительный, считается с интересами коллектива, охотно выполняет поручения, но сам не организует полезные дела	Не очень общительный, отзывается на просьбы товарищей, но в делах коллектива участвует неохотно	Необщительный, эгоистичный
	Доброта и отзывчивость	Добрый, заботливый, охотно помогает всем, кто нуждается в его помощи,организует на добрые дела товарищей	Сам добрый, отзывчивый, всегда поможет в трудные минуты, но других на добрые дела не мобилизует	Помогает другим, если поручает педагог или коллектив	Недоброжелателен груб с товарищами
	Вежливость и культура поведения	Вежлив, соблюдает такт, уважает старших товарищей, поддерживаеткультуру поведения в общении с товарищами.	Вежлив, уважителен по отношению к старшим и товарищам. Сам тактичен, но равнодушен к бестактности.	Не всегда сам проявляет уважение и культуру поведения, требует контроля. Соблюдает вежливость и такт лишь в присутствии старших и педагогов.	Бестактный и грубый
	Честность и правдивость	Верен своему слову, правдив с учителями, товарищами, добровольно признается в своих проступках и того же требует от других	Верен своему слову, правдив с педагогами и товарищами, признается в своих проступках, ноне требует честности и правдивости от других	Не всегда выполняет обещания, не сразу признается в своих проступках, а лишь после осуждения старшими и сверстниками	Часто неискренен, обманывает педагогов, старших
К себе	**Простота искромность**	Прост и скромен, одобряет эти качества у других	Сам прост и скромен, но не интересуется, обладают ли этимикачествами окружающие его люди	Прост и скромен в присутствиистарших и педагогов	Держится высокомерно, пренебрежительно относится ктоварищам
	Самообладание исила воли	Проявляет самообладание и силу волив добрых поступках,	Сам проявляет волю, но безразличенк безволию своих	Не всегда проявляет волю в добрых поступках, требует	Безволен, подчиняется воледругих.

		побуждает к этому других.	товарищей.	поддержки.	
	Забота о своем здоровье	Понимает общественную и личную значимость здоровья, сохраняет и укрепляет его, заботится о здоровомобразе жизни других.	Бережет свое здоровье, но безразличен к курению и другим вредным привычкам друзей и знакомых	Проявляет вредные привычки, требует контроля со стороны взрослых и сверстников.	Имеет вредные привычки и нереагирует на требования других
	Стремление к самосовершенствованию	Знает свои сильные и слабые стороны,стремится к совершенствованию себя и других. Настойчиво работает над собой	Стремится к самосовершенствованию. Объективно оценивает свои познавательные возможности и черты характера работает над собой недостаточно	Сам не обращает внимания на свои слабые стороны, нуждаетсяв поддержке. Самооценка завышена, работать над собой не умеет и нуждается в постоянной стимуляции с внешней стороны	Не стремится самосовершенствованию . Не самокритичен, отрицательно воспринимает оценки своих учебных возможностей и черт характера
	Целеустремленнос ть	Осознает, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфереизбранной профессии	Осознает, кем хочет стать, но упорства в обогащении знаниями в сфере избранной профессии не проявляет	Четко не представляет, кем хочет стать. В выборе профессии следует советам товарищей, рекомендациям семьи	Профессиональные намерения не определились, к дальнейшему обучению не готовится
К культуре	**Культурныйуровень**	Много читает. Охотно посещает культурные центры. Разбирается в музыке, живописи. Охотно делится своими знаниями с товарищами. Привлекает их к культурной жизни	Любит читать. Посещает культурные центры. Проявляет интерес к музыке, живописи. Но интересуется всем этим только для себя. Не привлекает товарищей к культурной жизни	Читает, посещает культурные центры. Иногда посещает музеи, выставки. Но все это делает по совету или настоянию взрослых: педагогов, родителей	Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать культурные центры. Не проявляет интереса к культуреи искусству.

Календарный график воспитательной деятельности
объединения «Физическая культура с элементами Дзюдо»
на учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Направление воспитательной работы	Планируемая дата проведения	Количество участников
1	Беседа «Моя Россия»	Гражданско-патриотическая направленность	сентябрь	15
2	Участие в городском уровне мероприятий Всероссийского массового старта «Кросс наций»	Физкультурно-спортивная направленность:	сентябрь	15
3	Участие в акции «Добрые крышечки»	Экологическая направленность:	сентябрь	15
4	«Что значит быть ответственным?». Участие в акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».	Духовно-нравственная направленность воспитательной работы:	октябрь	15
5	Турнир, посвященный Дню народного единства	Гражданско-патриотическая направленность	ноябрь	15
6	Посещение концерта	Культурологическая направленность	ноябрь	15
7	Экскурсия в УралГУФК	Физкультурно-спортивная направленность:	январь	15
8	Участие в забеге Всероссийского массового старта «Лыжня России»	Физкультурно-спортивная направленность:	февраль	15
9	Экскурсия в ЧОУНБ	Культурологическая направленность	март	15
10	Легкоатлетические эстафеты, посвящённые на кубок главы Калининского района г. Челябинска	Физкультурно-спортивная направленность:	апрель	15
11	Участие в субботнике «Мой дом – Калининский район»	Экологическая направленность:	апрель	15
12	Турнир, посвященный Дню Победы	Гражданско-патриотическая направленность	май	15