

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 81F0C1AC-D0AA-201C-6BCC-C95F7009F960

Владелец: Белоцкая Елена Борисовна

11.05.2026 16:29 (МСК)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета

от «28» 08 2025 г. № 6

СОГЛАСОВАНА
методист
МБОУДО «ЦДЮТ»

«28» 08 2025 г.

Д.Э. Усманова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо и самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 9 до 12 лет.
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Составитель: Педагог дополнительного образования
Николаев Николай Викторович

п. Нижнегорский,
2024 год

Рецензент: методист
(должность)

Usmanova D. Z.
(подпись)

«28» 08 2025 г.

Согласовано: директор МБОУДО «ЦДОТ»
(должность)

Е.Б.Белоцкая
(подпись)

«28» 08 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо и самбо» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-Р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым», утвержденное приказом № 71 от 20.03.2025г.;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321;
- Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым, утвержденное приказом от 29.12.2018г. № 353;
- Положение о порядке проведения аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321.

Программа является модифицированной и за основу взята образовательная программа «Дзюдо-самбо» педагога дополнительного образования Восканяна Сирака

Дерениковича, МБОУ ДО г. Костромы «Центр внешкольной работы «Беркут» имени Героя Советского Союза О.А. Юрасова», 2020 год.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная. Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность Программы. Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Многие считают, что самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Философия самбо подразумевает, что самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя: - бросковую технику; - технику удержаний; - технику болевых приёмов на локтевой сустав; - технику удушающих приёмов. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Новизна Программы. Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей обучающихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим обучающимся, организовать опережающее обучение младших.

Отличительные особенности Программы - изменение правил борьбы дзюдо-самбо; изменение нагрузок старшей возрастной категории детей, физическое и духовное совершенствование личности на основе освоения техники, тактики и философии дзюдо. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность – педагогические приемы, форм и методы обучения, определенные педагогом, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

В процессе обучения используются педагогические приемы:

- организационный момент (ритуал приветствия и актуализация темы прошлого занятия), что способствует сплочению коллектива и поддержанию последовательности изучаемого материала;
- мотивация образовательной деятельности (вопрос размышление), что способствует максимальному вовлечению обучающихся в учебный процесс;
- самостоятельное творческое использование сформированных умений и навыков;
- обобщение усвоенного и включение его в систему ранее усвоенных знаний и умений (тестирование);
- контроль за процессом и результатом учебной деятельности обучающихся (опрос по цепочке).

Адресат Программы – обучающиеся от 9 до 12 лет. Начало занятия спортом с такого возраста, является важным моментом для формирования успешной личности в будущем.

Для работы с обучающимися педагог должен понимать, что для ребенка спортивная тренировка или урок физического воспитания является средством разгрузки психики, и не следует «давить» на детей и требовать от них высоких результатов. Для педагога важнее всего будет сформировать у детей чувство «нужности» физического воспитания, заинтересовать их в систематических занятиях спортом.

Так же в этом возрасте у детей получает развитие саморегуляция, и произвольность воли и поведения. Учится делать то, что надо, а не то, что хотелось бы, обучается в определенной степени управлять своим поведением. На начальном этапе спорт привлекает детей тем, что, например, способствует развитию определенных качеств характера, таких как смелость, решительность, настойчивость, формируется спортивное телосложение, присутствует желание быть похожим на известного игрока, а также потребность в признании и уважении окружающих.

Объем и срок освоения Программы: 1 год, 144 учебных часа.

Уровень программы - стартовый. Стартовый уровень Программы - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

Формы обучения по Программе: очная. Возможно применение дистанционных форм обучения (при необходимости) посредством модулей дистанционного обучения в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым» или официального сайта образовательного учреждения.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. Максимальная наполняемость группы от 15 до 20 человек.

В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Обучающиеся формируются в группы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Допускается разница в возрасте от одного до трёх лет.

Зачисление на Программу производится на основании письменного заявления родителя (законного представителя), подачи электронной заявки на обучение посредством личного кабинета родителя на портале «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым», согласия на обработку персональных данных и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Режим занятий: 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа, занятия по 45 минут, перерыв 10 минут.

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	2	2 по 45 мин	4	72	144

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение дзюдо и самбо.

Задачи:

Обучающие:

- обучать необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучать основам техники борьбы дзюдо и самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты.

Развивающие:

- укреплять здоровье и приучать к закаливанию;
- развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость).

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям дзюдо и самбо;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Цель воспитательной работы в рамках обучения по Программе - воспитание чувства патриотизма; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы, чувства ответственности за свою жизнь.

Одна из основных задач - личностное развитие детей. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивные подготовки педагог формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников - просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Кроме того, в процессе освоения Программы обучающиеся получают возможность для участия в таких формах воспитательных мероприятий, как: соревнования, благотворительные акции и ярмарки, спортивные конкурсы различных уровней.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо обратить серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в дзюдо и самбо (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношение спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время поединков, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

В процессе обучения используются такие *методы воспитательного воздействия*, как:

- методы формирования сознания, направленные на достижение единства сознания и поведения обучающихся (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример);
- методы организации деятельности, ориентированные на формирование положительного опыта поведения, общения и деятельности воспитанников (упражнения, поручения, воспитывающие ситуации);

1.4.Содержание Программы

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Аудиторные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1: Вводное занятие	2	1	1	
1	Знакомство. Правила безопасности. История возникновения и развития борьбы дзюдо и самбо. Принципы и этикет дзюдо и самбо	2	1	1	Первичная аттестация
	Раздел 2. Основы дзюдо. Простейшие акробатические элементы	16	8	8	
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание.	2	2		Устный опрос
3	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах	4	2	2	Педагогическое наблюдение
4	Самбо, дзюдо как виды Борьбы. Общефизическая подготовка	4	2	2	Педагогическое наблюдение
5	Базовая техника борьбы самбо, Дзюдо.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3: Техника бросков	90	20	70	
6	Изучение простейших приемов на удержание. Изучение базовой техники борьбы	6	6		Устный опрос
7	Изучение простейших приемовна освобождение от удержания. Изучение приемов наудержание	8	2	6	Педагогическое наблюдение
8	Изучение бросков	8	2	6	Педагогическое наблюдение
9	Изучение простейших болевых приемов на руках при удержаниях. Изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника	6	2	4	Педагогическое наблюдение
10	Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	6	2	4	Педагогическое наблюдение
11	Изучение техники борьбы стоя	6	2	4	Педагогическое наблюдение
12	Изучение простейших бросков	6	2	4	Педагогическое наблюдение
13	Изучение тактики ведения поединков	8	2	6	Промежуточная аттестация
14	Техника болевых приемов на	8		8	Педагогическое

	удержаниена руках				наблюдение
15	Техника болевых приемов на удержаниена ногах	8		8	Педагогическое наблюдение
16	Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо	8		8	Педагогическое наблюдение
17	Приемы на освобождения от болевых удержаний	8		8	Педагогическое наблюдение
18	Комбинации из бросков	4		4	Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Тренировочные схватки	34	8	26	
19	Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста. Тренировочные поединки	4	4		Устный опрос
20	Изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе.	4	4		Педагогическое наблюдение
21	Техника и тактика ведения поединка	12		12	Педагогическое наблюдение
22	Учебные поединки	14		14	Педагогическое наблюдение
	Раздел 5: Итоговое занятие	2		2	
23	Заклочительное занятие, подведение итогов, оценка деятельности объединения	2		2	Итоговая аттестация.
	ИТОГО:	144	37	107	

Содержание учебного плана

Раздел 1: Вводное занятие (2 часа)

Тема: Знакомство. Правила безопасности. История возникновения и развития борьбы дзюдо и самбо. Принципы и этикет дзюдо и самбо (2 ч)

Теория:

Организационное собрание обучающихся: цели и задачи, план работы на год, организационные вопросы. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. История развития борьбы «Дзюдо» и Самбо». Возникновение борьбы самбо, дзюдо. Основоположники борьбы самбо, дзюдо. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по борьбе самбо и дзюдо, охране труда и противопожарной безопасности.

Практика:

Наглядная демонстрация неправильных выполнений упражнений, могущих повлечь травмы.

Форма контроля: первичная аттестация – выполнение заданий в форме проведения диагностики уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения.

Раздел 2. Основы дзюдо. Простейшие акробатические элементы (16 часов)

Тема: Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание.

Теория:

Сведения о строении человеческого организма, его функциях. Костная система и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Общий режим дня, режим занятости и отдыха, личная гигиена.

Форма контроля: устный опрос

Тема: Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах.

Теория:

Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, переломы. Кровотечения, их виды и меры остановки. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Практика:

Показ и выполнение необходимых действий оказания медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжении мышц, легких травмах.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Самбо, дзюдо как виды Борьбы. Общефизическая подготовка

Теория:

Сходства и различия в борьбе.

Практика:

Выполнение упражнений:

- прыжки;
- кувирки;
- силовые упражнения;
- атлетические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на растяжку мышц.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Базовая техника борьбы Самбо, Дзюдо

Теория:

Роль базовой техники в борьбе самбо, дзюдо. Падения (на спину, на живот, на бок).

Страховки (передняя, задняя). Перевороты партнера (на живот, на бок, на спину).

Практика:

Выполнение:

- падений (на спину, на живот, набок);
- перекатов;
- страховок (передняя, задняя);
- переверотов партнера на (живот, на бок, на спину).

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3: Техника бросков (90 часов)

Тема: Изучение простейших приемов на удержание. Изучение базовой техники борьбы

Теория:

Простейшие приемы на удержание – боковое, крестиком, верхом. Простейшие приемы на освобождение: мостик, перекач через себя, набегание на соперника, забегание от соперника, с использованием ног и рук.

Форма контроля: устный опрос

Тема: Изучение простейших приемов на освобождение от удержания. Изучение приемов на удержание

Теория:

Перевороты с захватом, перевороты с обхватом, забегания.

Практика:

Выполнение приемов на удержание: боковое, крестиком, верхом. Выполнение приемов на освобождение от удержаний:

- мостик;
- перекач через себя;
- набегание на соперника;
- забегание от соперника;

- с использованием ног и рук.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Изучение бросков

Теория:

Бросок через плечо с захватом руки соперника с колена, бросок перекатом с захватом руки соперника с двух колен, раскрутка, броски рывком соперника на себя.

Практика:

Выполнение бросков:

- бросок через плечо с захватом руки партнера с колена;
- бросок перекатом с захватом руки партнера с двух колен;
- раскрутка;
- броски соперника рывком;
- броски нырком под соперника.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тем: Изучение простейших болевых приемов на руках при удержаниях. Изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника

Теория:

Простейшие болевые приемы на руках при удержаниях:

- рычаг руки через бедро;
- рычаг руки через руку;
- рычаг руки двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками;
- узел руки ногой.

Практика:

Выполнение болевых приемов на руках при удержаниях:

- рычаг руки через бедро;
- рычаг руки через руку;
- рычаг руки двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками (нижний);
- узел руки ногой.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках

Теория:

Перевороты с захватом, перевороты с обхватом, забегания.

Практика:

Выполнение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках: перевороты с захватом, переворот с обхватом.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Изучение техники борьбы стоя

Теория:

Перемещения по ковру, удержание равновесия, раскачка соперника, борьба за захват.

Практика:

Удержание равновесия, выведение из равновесия, раскачка соперника.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Изучение простейших бросков

Теория:

Бросок через плечо с захватом руки соперника с колена, бросок перекатом с захватом руки соперника с двух колен, раскрутка, броски рывком соперника на себя.

Практика:

Выполнение бросков:

- бросок через плечо с захватом руки партнера с колена;
- бросок перекатом с захватом руки партнера с двух колен;

- раскрутка;
- броски соперника рывком;
- броски нырком под соперника.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Изучение тактики ведения поединков

Теория:

Нападение, активная оборона, встречная борьба, разведка, маскировка, маневрирование.

Практика:

Отработка на практике тактики ведения боя.

Форма контроля: промежуточная аттестация - выполнение заданий в форме проведения диагностики уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения.

Тема: Техника болевых приемов на удержание на руках

Теория:

Изучение болевых приемов на удержание (на руках):

- рычаг руки через бедро;
- рычаг руки через руку;
- рычаг рыки двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками;
- узел руки ногой;
- рычаг руки (коромысло).

Практика:

Выполнение болевых приемов на удержание (на руках):

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя через руку;
- рычаг локтя двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками (нижний);
- узел руки ногой;
- рычаг локтя захватом руки между ног (коромысло).

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Техника болевых приемов на удержании на ногах

Теория:

Изучение болевых приемов на удержание (на ногах):

- узел ноги ногой;
- узел ноги рукой;
- рычаг одной ноги рукой;
- рычаг двух ног рукой;
- загиб ноги на спину;
- загиб двух ног на спину;
- ущемление ахиллесовой пяты одной рукой;
- ущемление 2-х ахиллесовых пят двумя руками.

Практика:

Выполнение болевых приемов на удержание (на ногах):

- узел ноги ногой;
- узел ноги рукой;
- рычаг одной ноги рукой;
- рычаг двух ног рукой;
- загиб ноги на спину;
- загиб двух ног на спину;
- ущемление ахиллесовой пяты одной рукой;
- ущемление 2-х ахиллесовых пят двумя руками.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо

Теория:

Изучение удушающих приемов в борьбе дзюдо:

- захват за шею сзади одной рукой;
- захват за шею сзади одной рукой с обхватом за голову другой рукой;
- захват одной рукой за кимоно, другой упор в шею;
- удушающий прием курткой.

Практика:

Выполнение удушающих приемов:

- захват за шею сзади одной рукой;
- захват за шею сзади одной рукой с обхватом за голову другой рукой;
- захват одной рукой за кимоно, другой упор в шею;
- удушающий прием курткой.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Приемы на освобождения от болевых удержаний

Теория:

Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний:

- перевороты с захватом;
- перевороты с обхватом;
- забегание от партнера с разворотом туловища;
- забегание на партнера с вращением туловища.

Практика:

Выполнение приемов на освобождения от болевых удержаний:

- перевороты с захватом;
- перевороты с обхватом;
- забегание от партнера с разворотом туловища;
- забегание на партнера с вращением туловища.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Комбинации из бросков

Практика:

Выполнение комбинаций из бросков:

- основные на развитие первого броска;
- основные на развитие сопротивления первому броску.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 4. Тренировочные схватки (34 часа)

Тема: Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста.

Тренировочные поединки

Теория:

Нравственные качества спортсмена: мужество, стойкость, трудолюбие и другие. Роль спортивной борьбы самбо и дзюдо в воспитании силы воли юных спортсменов.

Форма контроля: устный опрос

Тема: Изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе.

Теория:

Правила соревнований по самбо и дзюдо. Особенности организации и проведения соревнований по спортивной борьбе.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Техника и тактика ведения поединка

Практика:

Отработка техники и тактики ведения поединка:

- нападение;
- от защиты;

- силовая борьба;
- быстрая техническая борьба;
- медленная техническая борьба.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Учебные поединки

Практика:

Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 5: Итоговое занятие (2 часа)

Тема: Заключительное занятие, подведение итогов, оценка деятельности объединения

Практика:

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Форма контроля: итоговая аттестация - выполнение заданий в форме проведения диагностики уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения Программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;
- историю борьбы дзюдо и самбо;
- акробатику;
- безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- основные элементы борьбы дзюдо и самбо.

Будут уметь:

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при выполнении основных элементов борьбы дзюдо и самбо;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;
- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении Программы.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Метапредметные результаты:

- определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно;
- учиться совместно с педагогом, обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- учиться планировать учебную деятельность, на уроке работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с педагогом искать ошибки в плане действий и вносить в него изменения.

Предметные результаты:

Страховка и самоконтроль при падении

1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.
2. Падение назад с поворотом и приземлением на грудь. Падение с прыжка.
3. Падение на спину и на бок из положения, сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.
4. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.
5. Падение на спину кувырком в воздухе.

Простейшие акробатические элементы

1. Кувырок вперед. Кувырок назад.
2. Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
3. Стойка на лопатках.
4. Гимнастический мост. Колесо

Борьба стоя (броски).

1. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги.
2. Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
3. Передняя подножка с колена.
4. Бросок рывком за пятку.
5. Бросок рывком за пятку изнутри.
6. Бросок через бедро. Бросок через голову.

Борьба лежа (переворачивание)

1. Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
2. Переворачивание с захватом на рычаг.
3. Переворот косым захватом.
4. Удержание.

Болевые приемы.

1. Рычаг локтя через бедро.
2. Узел ногой.
3. Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
4. Защита, от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Кроме того, у обучающихся будет сформированы ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные и коммуникативные компетенции, а также такие личностные качества как организованность, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, любознательность и умение работать в коллективе.

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал – 1 шт.,
раздевалки – 2 шт.,
шкафы и стеллажи, канаты-3 шт.,
шведская стенка -10 шт.,
гимнастический козел- 1 шт.,
гимнастическая перекладина- 1 шт.,
гимнастические брусья -1 шт.,
скакалки- 10 шт., тренажеры,
комплект гири спортивных- 1 шт.,
мат гимнастический-2 шт.,
напольные покрытия татами -1 шт.,
скамейка гимнастическая-2 шт.,
электронные весы -1 шт.

Информационное обеспечение:

<https://kfvideo.ru/index.php/ru/judo-dvd> Комплект обучающих фильмов по Дзюдо (Семинары по борьбе дзюдо для тренеров и спортсменов. Упражнения для изучения техники. Уроки детского и спортивного дзюдо. Техника, методика, тактика. Дзюдо из разных стран мира. Олимпийские игры. Японские тренеры дзюдо. Детское дзюдо в Японии. Звезды японского дзюдо. Архивы мирового дзюдо. Лучшие броски) (дата обращения 22.05.2024г.);

<https://kfvideo.ru/index.php/ru/sambo-dvd> Комплект обучающих фильмов по Самбо (Семинары по борьбе самбо для тренеров и спортсменов. Упражнения для изучения техники самбо. Уроки спортивного самбо. Техника, методика, тактика самбо. Архивы мирового самбо. Лучшие броски в самбо. Техника борьбы лёжа: болевые приёмы, удержания. Авторы: Рудман Д.Л., Кытманов А., Мартынов М.Н.) (дата обращения 22.05.2024г.);

<https://judocenter.ru/page/obrazovanie> Видеоуроки по дзюдо от «Центра дзюдо» г.Тюмени (дата обращения 22.05.2024г.).

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программ, реализуемых МБОУДО «ЦДОТ») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Методическое обеспечение образовательной Программы

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по Программе проводятся исключительно в очном формате, что в свою очередь обоснованно не только возрастной категорией обучающихся, но и особенностями содержания данной Программы.

Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности обучающихся: групповая; индивидуальная, работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана - занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); практическое занятие (сдача нормативов); соревнования; выезд с родителями на показательные соревнования; организация и выезд на летние тренировочные сборы.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке

к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

В процессе реализации Программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

В процессе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения Дзюдо и Самбо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимся.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактические материалы:

- примерные темы для обсуждения с родителями (правила и условия приёма детей в секцию борьбы, медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание, особенности физического развития детей, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях борьбой, организация летнего отдыха детей);
- основные средства (подвижные спортивные игры, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики и гимнастики, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки, школа техники Дзюдо и Самбо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК), комплексы упражнений для индивидуальных тренировок);
- специализированные игровые комплексы (игры с касаниями, игры с атакующими захватами, игры с тиснениями, игры с элементарными техническими действиями);
- виды единоборства для развития ловкости и быстроты (бой петушков, бой уток, переталкивание, перетягивание с вожжами, перетягивание с вожжами в партере, борьба за

отрезок каната, борьба за набивной мяч, запятой, борьба на одной ноге, борьба за захват ноги);

- специальная физическая подготовка (теория, практика, упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности, нравственная подготовка, упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности).

2.3. Формы аттестации/контроля

Согласно Положения о порядке проведения аттестации обучающихся МБОУДО «ЦДОТ» мониторинг образовательных результатов по Программе каждого обучающегося, проводится в три этапа:

Первичная аттестация осуществляется в начале года для определения уровня физического развития обучающихся в форме первичного тестирования.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части. Аттестация проводится в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Все виды аттестации проводятся и оформляются в соответствии с пакетом диагностических материалов и критериями оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, являющихся приложением к данной Программе (Приложение 3.1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, выставка, конкурс, открытое занятие, диагностическая карта.

2.5. Список литературы

Список литературы, используемой педагогом при создании и реализации Программы

1. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М., 1985.*
2. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М., 1976. *
3. Грищенко В.Н. Практическое применение разделов спортивной классификации в дзюдо Республики Беларусь: Методическое пособие. - Мн., 2007. *
4. Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8-10 лет/Спортивная борьба. М., 1975. *
5. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Дутов В.С. Методика преодоления ассиметрии технической подготовленности дзюдоистов/Спортивная борьба. – М., 1983. *
6. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М., 1982. *
7. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. - М., 2002. *
8. Рукавицын Н.Б., Рукавицын Д.Б. Дзюдо - зелёный пояс: Методическое пособие. - Мн., 2009. *
9. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы/ Спортивная борьба. – М., 1976. *
10. Туманян Г.С., Свищев И.Д. Программа по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М., 1977. *
11. Физическая культура и здоровье. I-XI классы. Учебная программа для общеобразовательных школ. - Мн., НИО, 2009. *

Список литературы, рекомендуемый родителям для успешного усвоения данной Программы

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. - Мн., 2006. *
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общей редакцией Набатниковой М.Л. – М., 1982. *
3. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001. *

Список литературы, рекомендуемый обучающимся для успешного усвоения данной Программы

1. Вахун М., Дзюдо. Основы тренировки. - Мн., 1983.*
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М., 2007.*
3. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001.*

* литература больше не переиздавалась

Интернет-ресурсы

1. Википедия Самбо [Электронный ресурс] - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо>
2. Википедия Режим доступа: дзюдо [Электронный ресурс] <https://www.google.com/search?client=opera&q=Режим+доступа%3A+дзюдо&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] - <https://www.gto.ru/norms>

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Первичная аттестация

Диагностические материалы для вводной диагностики уровня физической подготовки

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Дата рождения	Место учебы		Силовые упражнения							Элементы борьбы			Примечание (уровень подготовки: высокий, средний, низкий)	
			Класс	Школа	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Отжимание на перекладине (кол-во)	Подъем ног к перекладине (кол-во)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Приседания за 30 сек.	Страховки	Броски/Удержания и освобождения	Болевые и освобождение от болевых			

Промежуточная аттестация

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Силовые упражнения						Примечание
		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Приседания за 30 сек.	

Итоговая аттестация

Уровень усвоения	Силовые упражнения						Элементы борьбы		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Приседания за 30 сек.	Страховки	Броски / удержания	Болевые и освобождение
низкий	1	1	1	1-4	1-4	10			
средний	2-4	2-4	2-4	5-8	5-8	11-20			
высокий	5-*	5-*	5-*	9-*	9-*	21-30			

Примечание: значок -* обозначает количество раз и более

3.2. Методические материалы

Конспект занятия № ____

Секция «Дзюдо-самбо»

Руководитель: Николаев Н.В.

Дата:

Тема: «Рандори» (тренировочные поединки)

Цель: формирование у обучающихся интересов к занятиям дзюдо; развитие координационных и скоростно-силовых физических качеств у юных спортсменов

Задачи:

- обеспечить прочное формирование транзитивных базовых технических элементов и приемов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала, начальных технических действий (захваты, передвижения в обоюдном захвате);
- обучить воспитанников правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие скорости и координации, самоконтролю при выполнении упражнений;
- воспитывать дисциплинированность и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, ценностным ориентациям на здоровый образ жизни;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств;
- формировать жизненно важных двигательные умения и навыки.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть

Построение, расчет группы. Отметка посещаемости в журнале. Сообщение задач занятия.

1. Разновидность ходьбы:

- ходьба на носках,
- на пятках,
- на наружной стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в полу приседе
- ходьба в приседе
- разворот туловищем на каждый шаг,
- ходьба с наклонами туловища вперед,
- назад,
- в стороны,
- шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе.

2. Бег различными способами:

- бег с крестным шагом;
 - левым боком,
 - правым боком,
 - вперед,
 - бег приставным шагом;
 - правым боком,
 - левым боком,
 - бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси;
 - вправо, влево
 - бег с высоким подниманием бедра,
 - бег с захлестыванием голени,
 - бег с подниманием прямых ног;
 - вперед, назад, вправо, влево,
 - бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора.
- Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. Отдых.

3. ОРУ на месте: объяснение и показ тренером

А) Наклоны головы:

- вперед - назад.

Круговые вращения головой:

- круги влево, вправо.

Б) Упражнения для рук и плечевого пояса:

- круговые вращения, кисти в замок,

- влево, вправо,

- в локтевых суставах;

- вперед, назад,

- вращения прямых рук в плечевых суставах;

- вперед, назад.

В) Упражнение для туловища:

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс,

- наклоны туловища,

- вперед, назад,

- в стороны вправо, влево,

- круговые движения туловища попеременно,

- вправо, влево.

Г) Упражнения для ног и тазобедренных суставов:

- и.п. - ноги врозь, руки на поясе,

- круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево,

- и.п. ноги вместе, колени ладонями в обхвате,

- круговые вращения вправо, влево,

- и.п. основная стойка,

- махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,

- и.п. глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.

Д) Упражнения на гибкость:

- растягивание поперечным, продольным шпагатом,

- растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны (бабочка),

- забегание на «борцовском мосту»,

- вправо, влево,

- подъем разгибом из и.п. «борцовский мост»,

- из положения стойки выйти в положение «борцовский мост».

4. Специальные акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев,

- через правое, левое, плечо,

- самостраховка вправо, влево,

- самостраховка назад,

- кувырок вперед, подъем разгибом,

- передвижение в стойке на руках,

- упражнение «колесо»,

- ходьба на коленях,

- ходьба на коленях с захватом за стопы.

2. Основная часть.

1. Куми-Ката: Базовые захваты в дзюдо.

Движение с захватами, выведения из равновесия, срывы - освобождение от захватов.

Объяснение и показ тренером:

- *Основной захват*: рукав, отворот,

- *Двухсторонний*: рукав, отворот, (за разноименные стороны противника),

- *Двухсторонние накрест*: рукав - плечо; рукав - спина (за одноименные стороны противника),
- *Односторонний*: рукав плечо, рукав отворот (за одну сторону противника);
- **Тори**: берет **Уке** основным правосторонним захватом (рукав, отворот), проводит выведение из равновесия вперед, назад, передвижения обычными, приставными шагами, выведение из равновесия назад вправо, назад влево, **Уке** пытается разорвать захват.
- **Тори**: берет **Уке** двухсторонним захватом (за разноименные стороны), проводит выведение из равновесия вперед, назад, передвижения обычными, приставными шагами, выведение из равновесия назад вправо, назад влево, **Уке** пытается разорвать захват.
- **Тори**: берет **Уке** захватом двухсторонний накрест (за одноименные стороны противника), проводит выведение из равновесия вперед, назад, передвижения обычными, приставными шагами, выведение из равновесия назад вправо, назад влево, **Уке** пытается разорвать захват.
- **Тори**: берет **Уке** Односторонний захват: рукав плечо, рукав отворот (за одну сторону противника), проводит выведение из равновесия вперед, назад, передвижения обычными, приставными шагами, выведение из равновесия назад вправо, назад влево, **Уке** пытается разорвать захват.

2. Игра: «Борьба с поясами»

Содержание игры. Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м. лежат свернутые пояса.

3. Комплекс О.Ф. П.

- сгибание разгибание рук, в упоре лежа 20 раз,
- сгибание туловища лежа на спине 20 раз,
- подтягивание на перекладине 4-6 раз,
- приседания 25 раз,
- подъем спины на 30-40 С лежа на животе, 20 раз.

Можно посмотреть по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3814542554820538099&text=Пандори%20%28тренировочные%20поединки&path=wizard&parent-reqid=1588601611894507-1630087152571765018900251-production-app-host-sas-web-yp-150&redircnt=1588601617.1>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2639503259389866705&text=дзюдо+Пандори+%28тренировочные+поединки>

3. Организационно-заключительная часть.

Измерение ЧСС

Упражнения на восстановления дыхания

Построение, подведение итогов занятия.

Сценарий воспитательного мероприятия «Белый цветок – урок милосердия»

Форма проведения – тематический час (беседа).

Цель – на исторических материалах раскрыть значение праздника благотворительности и милосердия «Белый цветок»; развивать у обучающихся потребность в милосердии, сострадании, желании прийти на помощь; воспитывать уважение к окружающим людям.

Оборудование – текстовый материал о празднике «Белый цветок», литературные произведения о милосердии, видеоролик об исторических событиях.

Ход мероприятия:

На нашем занятии милосердия и благотворительности проводится акция «Белый цветок». Каждый из вас может внести пожертвование и получить красный цветок, сделанный учащимися нашей школы, из которых нужно сделать «доброе сердце».

Сегодня мы поговорим о празднике благотворительности и милосердия «Белый цветок», который столетие назад проходил по всей России. Мы говорим о празднике, а

становится грустно от понимания того, что есть люди, которые остались один на один со своей бедой. Без нашей с вами помощи они просто могут погибнуть. Но без размышления об этом, без добрых дел, без помощи слабому слово «милосердие» окажется пустым, просто затёртой метафорой, а ведь, если вдуматься - это самое главное, что нас делает человеческими.

Милосердие – это милость сердца, сострадание, забота, любовь... Чужая боль, чужое несчастье, чужая потеря, чужое падение – вот на что оно обращено. Нельзя проявить его ни умом, ни словом

История возникновения акции «Белый цветок»

Благотворительность всегда была основой русского общества.

Сегодня сложно сказать, когда и где впервые состоялась акция «Белый цветок». Праздник добра и милосердия, впоследствии охвативший весь мир, впервые был проведён в начале XX века. Среди его предполагаемых родоначальников указываются разные страны: Швейцария, Португалия, Дания. Одно известно наверняка – праздник, объединивший тысячи людей в борьбе с «чумой века» – туберкулезом, был принят во всем мире.

С идеей проведения «Дней цветков» выступила в начале XX века Европейская лига борьбы с чахоткой при Красном Кресте. Чтобы справиться с эпидемией туберкулеза, на улицах городов за благотворительные пожертвования раздавали листовки о профилактике заболевания и букеты белых ромашек. Впервые «Белый цветок» был организован в Швеции, но сразу же завоевал популярность в России и уже в 1911 году был устроен во многих городах страны.

С 1911 г. по инициативе Государя Николая II, «Дни цветков» стали проводиться во многих городах России. В поддержку акции в День белого цветка проводили благотворительные базары, работали буфеты, шли концерты.

Сама императрица организовала четыре больших базара в пользу туберкулезных больных в 1911 — 1914 годах. Императрица, наследник и великие княжны собственноручно готовили для праздника поделки и сами же их продавали на благотворительном базаре. Великие княжны и цесаревич – участники Белого Цветка в 1912 г.

Александра Фёдоровна писала государю во время Первой мировой войны: «Выставка-базар действуют очень хорошо. Наши вещи раскупаются прежде, чем они появятся; каждой из нас удается ежедневно изготовить подушку и покрывало».

В празднике «Белого цветка» принимали участие все слои населения. К благотворительным базарам готовились заранее. В каждой семье что-то мастерили. Вручную изготавливались десятки тысяч цветков и передавались комитеты «Белого цветка».

Ромашка была эмблемой Лиги и обозначала белый цветок, распространенный в России, как и туберкулез. В «Дни белой ромашки» члены общества выходили на площади, в скверы, на паперти церквей с жертвенными кружками, в которые простые люди вносили свою посильную лепту.

Милосердие – это готовность помочь кому-нибудь, простить кого-нибудь, человеколюбие.

Ребята, мы с вами тоже можем проявлять милосердие в жизни. Я хочу рассказать вам о празднике благотворительности и милосердия «Белый цветок», который проходит сейчас в нашем учреждении.

Послушайте стихотворение «Милосердие»:

Маленький мальчик стоял у витрины

И по слогам объявление читал.

В нём сообщал продавец магазина,

Что он забавных котят продавал.

Мальчик несмело вошёл и с порога

Скромно спросил, сколько стоят они.
Цену узнав, прошептал: «Это много...»,
Ручки засунув в карманы свои,
Он потихоньку извлёк всё, что было.
Да, это мало, хоть долго копил.
Детское сердце невольно заныло ...
С горечью в голосе он попросил:
«Дяденька, можно хотя бы глазочком
Только на ваших котят посмотреть.
Были бы деньги, купил бы я точно,
Но накопить мне никак не успеть».
Я хочу вам рассказать еще одну историю.

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, который завидовал его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И пошел он на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее. Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у мудреца: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший: живая или мертвая?»
- Как вы думаете, что ответил мудрец?

И тогда мудрец, который был действительно очень умным человеком, сказал: «Все в твоих руках».

Милосердие живёт в сердце человека. И мне бы, конечно, хотелось, чтобы в вашем сердце тоже была только доброта, любовь, милосердие, забота о своих близких и других людях. И я вам советую: вечером, перед тем, как уснуть, подумайте: кого я сегодня простил? Чего от меня стало сегодня в мире больше – злобы или милости?

МИЛОСЕРДИЕ

Дима шел по улице, крепко держась за руку мамы. Был солнечный, морозный день. Деревья, словно в сказке, пушистые, невесомые! Снежок поскрипывал под ногами. Правда, мороз слегка пощипывал нос и щеки, но Диме было уютно и тепло в меховой курточке и сапожках. Алая полоса на куртке и темный шарфик придавали ему вид снегиря. К тому же и шел он, подпрыгивая от радости. Диме было весело – то ли оттого, что было воскресенье, а уроки он сделал еще вчера, то ли оттого, что папа подарил ему новую игрушку.

В общем, настроение у него было прекраснейшее. Мама на минуту остановилась. Дима невольно залюбовался молодой серебряной березкой на голубом фоне, а когда оторвал от нее взгляд, то словно окунулся в лето. Перед ним светились красные, оранжевые, желтые пятна – лотки с фруктами. Краснощекие тети развешивали эти маленькие кусочки лета в шелестящие и звенящие от мороза пакеты.

Красные яблоки, словно натертые воском, ароматные апельсины и мандарины, коварный лимон! У Димы даже слюнки потекли. Мама, словно прочитала его мысли, уверенно направилась к лотку. Через несколько минут мальчик уже радостно наблюдал, как фрукты перемещаются из ящичков в шелестящий пакетик. Он уже представил, как дома сделает из апельсина цветок, как красиво будут смотреться яблоки в вазочке на столе.

Внезапно Димины грезы нарушил старческий голос. Какая-то старушка, задев его, протянула руку к продавщице и попросила:
– Милая, дай мне, пожалуйста, яблоко. Я очень хочу есть. Я еще ничего не ела сегодня, и мне кажется, что я вот-вот упаду. Плохо мне...

Дима не слышал, что ответила тетя. Он, не отрываясь, смотрел на старушку, на иссохшую, дрожащую руку. На старенькое поношенное пальто, на то, что даже в его детском понятии нельзя было назвать обувью. Голова старушки была повязана черным платком, из-под которого выглядывал еще один – белый.

Невольно Дима вспомнил свою бабушку Настю. Она тоже всегда зимой носила два платка. Он представил ее добрые, лучистые глаза, тепло ее рук, жарко натопленную печку, угощавшую их пышными блинами.

По щеке старушки пробежала слеза и затерялась в морщинах, густо изрезавших ее лицо.

На мгновение Диме показалось, что это бабушка Настя – продрогшая, в лохмотьях, голодная и одинокая. Мальчик еще смотрел на старушку, которая решила попытать счастье у другого продавца, а рука его уже потянулась к пакету и нащупывала там яблоко, апельсин. Ага, вот, кажется, лимон, или нет – мандарин.

Дима вытянул все, сколько поместилось в его детских ручонках, и протянул ей. Их глаза встретились. Он почти прошептал:

– Вот, возьмите, пожалуйста!

Слезы заблестели в его глазах. Мальчик бросился к матери, прижался к ней, затем потянул за руку:

– Пойдем скорее!

Отойдя немного, мальчик обернулся. Старушка все еще стояла на том же месте. Она спрятала фрукты в карман, в руке ее осталось только красное пузатое яблоко. Дима видел, как она перекрестилась и чему-то улыбнулась. Мальчик вдохнул и медленно пошел с мамой.

Он теперь знал, что рядом живут люди, которые нуждаются не только в солнечном свете, но и в тепле ближних. И как все-таки здорово, что он, Дима, может им хоть чем-то помочь.

- И хочу закончить сегодняшний наш урок такими словами:

Не стой в стороне равнодушно,

Когда у кого-то беда.

Иди нам на выручку нужно

В любую минуту всегда.

И если кому-то, кому-то поможет

Твоя доброта, улыбка твоя,

Ты счастлив, что день не напрасно был прожит,

Что годы живёшь ты не зря!

Спасибо за внимание!

3.3. Календарно-тематическое планирование

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
педагогического совета

от «__»__20__ г. № __

СОГЛАСОВАНО
методист
МБОУДО «ЦДЮТ»

«__»__20__ г.
Д.Э. Усманова

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУДО «ЦДЮТ»

«__»__20__ г.
Е.Б.Белоцкая

Календарно-тематическое планирование секции «Дзюдо и самбо» 20__/20__ учебного года

Группа/ год обучения - _ группа __ года обучения
Педагог: Николаев Николай Викторович
Количество часов в неделю – 4 часа / на год – 144 часа

Планирование составлено на основе программы:
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо и самбо»

Составитель:
_____/Н.В.Николаев

Календарно-тематическое планирование
 секции «Дзюдо и самбо», _____ группа, _____ год обучения

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
Сентябрь						
Вводное занятие (2 часа)						
1.	Знакомство. Правила безопасности. История возникновения и развития борьбы дзюдо и самбо. Принципы и этикет дзюдо и самбо	2			Первичная аттестация	
Основы дзюдо. Простейшие акробатические элементы (16 часов)						
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание.	2			Устный опрос	
3.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах	2			Педагогическое наблюдение	
4.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах	2				
Итого за месяц		8				
Октябрь						
5.	Самбо, дзюдо как виды Борьбы. Общефизическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение	
6.	Самбо, дзюдо как виды Борьбы. Общефизическая подготовка	2				
Техника бросков (90 часов)						
7.	Базовая техника борьбы самбо, Дзюдо.	2			Педагогическое наблюдение	
8.	Базовая техника борьбы самбо, Дзюдо.	2				
9.	Базовая техника борьбы самбо, Дзюдо	2				
10.	Изучение простейших приемов на удержание. Изучение базовой техники борьбы	2			Устный опрос	
11.	Изучение простейших приемов на удержание. Изучение базовой техники борьбы	2				
12.	Изучение простейших приемов на удержание. Изучение базовой техники борьбы	2				
13.	Изучение простейших приемовна освобождение от удержания. Изучение приемов наудержание	2				Педагогическое наблюдение

14.	Изучение простейших приемовна освобождение от удержания. Изучение приемов наудержание	2			е	
Итого за месяц		20				
Ноябрь						
15.	Изучение простейших приемовна освобождение от удержания. Изучение приемов наудержание	2			Педагогиче ское наблюдени е	
16.	Изучение простейших приемовна освобождение от удержания. Изучение приемов наудержание	2				
17.	Изучение бросков	2			Педагогиче ское наблюдени е	
18.	Изучение бросков	2				
19.	Изучение бросков	2				
20.	Изучение бросков	2				
21.	Изучение простейших болевых приемов на руках при удержаниях. Изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника	2			Педагогиче ское наблюдени е	
22.	Изучение простейших болевых приемов на руках при удержаниях. Изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника	2				
Итого за месяц		16				
Декабрь						
23.	Изучение простейших болевых приемов на руках при удержаниях. Изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника	2			Педагогиче ское наблюдени е	
24.	Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	2			Педагогиче ское наблюдени е	
25.	Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	2				
26.	Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	2				
27.	Изучение техники борьбы стоя	2			Педагогиче ское наблюдени е	
28.	Изучение техники борьбы стоя	2				
29.	Изучение техники борьбы стоя	2				
30.	Изучение простейших бросков	2			Педагогиче ское наблюдени е	
Итого за месяц		16				
Итого за I полугодие		60				
Январь						
31.	Изучение простейших бросков	2			Педагогиче ское	
32.	Изучение простейших бросков	2				

					наблюдени е	
33.	Изучение тактики ведения поединков	2			Промежуто чная аттестация	
34.	Изучение тактики ведения поединков	2				
35.	Изучение тактики ведения поединков	2				
36.	Изучение тактики ведения поединков	2				
Итого за месяц		12				
Февраль						
37.	Техника болевых приемов на удержание на руках	2			Педагогиче ское наблюдени е	
38.	Техника болевых приемов на удержание на руках	2				
39.	Техника болевых приемов на удержание на руках	2				
40.	Техника болевых приемов на удержание на руках	2				
41.	Техника болевых приемов на удержание на ногах	2			Педагогиче ское наблюдени е	
42.	Техника болевых приемов на удержание на ногах	2				
43.	Техника болевых приемов на удержание на ногах	2				
44.	Техника болевых приемов на удержание на ногах	2				
Итого за месяц		16				
Март						
45.	Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо	2			Педагогиче ское наблюдени е	
46.	Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо	2				
47.	Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо	2				
48.	Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо	2				
49.	Приемы на освобождения от болевых удержаний	2			Педагогиче ское наблюдени е	
50.	Приемы на освобождения от болевых удержаний	2				
51.	Приемы на освобождения от болевых удержаний	2				
52.	Приемы на освобождения от болевых удержаний	2				
53.	Комбинации из бросков	2			Педагогиче ское наблюдени е	
Итого за месяц		18				
Апрель						
54.	Комбинации из бросков	2			Педагогиче ское наблюдени	

**3.5. План воспитательной работы
секции «Дзюдо и самбо», ____ группа**

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическое воспитание			
1	День народного единства	Ноябрь	Беседа, просмотр презентации, просмотр видео - ролика
2	День Победы	Май	Участие в акции «Георгиевская ленточка»
Культурологическое воспитание, личностно-волевое			
1	День учителя	Октябрь	Беседа, просмотр видео - ролика
2	День поселка	Сентябрь	Показательные выступления
Физическое воспитание, экологическое воспитание			
1	День здоровья	Март	Беседа, участие в соревнованиях
2	День Земли	Апрель	Участие в акции по озеленению
Духовно-нравственное воспитание			
1	День добра	Декабрь	Организация спортивного праздника
2	Белый цветок	Февраль	Участие в акции, изготовление цветков из бумаги
3	Рождество Христово	Январь	Участия в праздничных мероприятиях учреждения

РЕЦЕНЗИЯ
на дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «Дзюдо и самбо»
педагога дополнительного образования Николаева Н.В.

Рецензируемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо и самбо» (далее – Программа) составлена с учётом методических рекомендаций «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» и в полном соответствии с Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБОУДО «ЦДОТ».

Данная Программа является модифицированной, приведена в соответствие с современными требованиями, с учётом новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания, развития и адаптации детей к реалиям современной жизни.

Структура Программы содержит титульный лист, пояснительную записку, учебно-тематический план, методическое обеспечение, формы контроля, список литературы, план воспитательной работы.

Программа предназначена для работы с обучающимися от 9 до 12 лет со сроком реализации - 1 год. Уровень Программы – стартовый. Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и направлен на решение поставленных задач с учётом навыков и умений, соответствующих уровню обучения и возрастным особенностям обучающихся.

Актуальность Программы. Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Многие считают, что самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Философия самбо подразумевает, что самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя: - бросковую технику; - технику удержаний; - технику болевых приёмов на локтевой сустав; - технику удушающих приёмов. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Отличительные особенности Программы - изменение правил борьбы дзюдо-самбо; изменение нагрузок старшей возрастной категории детей, физическое и духовное совершенствование личности на основе освоения техники, тактики и философии дзюдо. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Содержание учебно-тематического плана предполагает постепенное усложнение учебного материала на каждом этапе обучения.

Реализация данной Программы осуществляется через муниципальные, республиканские, всероссийские чемпионаты, соревнования по дзюдо и самбо.

Программа позволит обучающимся развить такие качества как логическое и системное мышление, целеустремлённость, воля, самодисциплина, умение работать в команде; сформировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

Программа построена на принципах конкретности, точности, систематичности и последовательности.

Данная Программа соответствует требованиям и может быть реализована в системе дополнительного образования.

28.08.2025г.

Рецензент:
методист МБОУДО «ЦДОТ»

директор МБОУДО «ЦДОТ»



Д.Э.Усманова

Е.Б.Белоцкая

Принятая программа на основании конкурсного технического задания и
договора № 10/2011 от 20.08.2011 г. и может быть реализована в системе
информационных технологий.

24.08.2011

Подпись:

Исполнитель: ИООО «ЦИНОТ»

Директор: ИООО «ЦИНОТ»

Д.А. Усманова

Е.Б. Белолуцкая

Пронумеровано, прошнуровано, скреплено
печатью 41

сервис услуг «МЕМ»
страниц

Директор ИООО «ЦИНОТ»
Е.Б. Белолуцкая

