Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н. К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 2 от 10.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю. В. Смирнова
Приказ МАУ ДО «ДПШ»
№225-од от 13.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. Летняя подготовка»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 2 недели
Количество часов по программе: 12 часов
Год разработки программы: 2024

Авторы-составители:
Агайдаров Азамат Сапарбекович,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026г.

Челябинск, 2026г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка…… 3
Раздел 2. Содержание Программы…… 8
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа «Дзюдо. Летняя подготовка»…… 8
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа «Дзюдо. Летняя подготовка»…… 8
Раздел 3. Воспитательная деятельность
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы…… 10
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо. Летняя подготовка »…….. 11
Приложение 1. Календарный учебный график Программы…….. 14
Приложение 2. Карточка Программы…… 15
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы…….. 17

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).
3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).
6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность программы «Дзюдо. Летняя подготовка» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: ознакомительный.

Актуальность Программы обусловлена социальным заказом общества на формирование целостной, духовно-нравственной, физически развитой личности, так как дзюдо – это не только вид спорта, но и философия, которая помогает детям развивать физическую активность, дисциплину, уважение к сопернику и самому себе.

Родители всё чаще понимают важность занятий спортом для здоровья и развития их детей, поэтому они выбирают дзюдо как один из способов занятий своих детей, что также играет важную роль в популяризации Программы.

Для обучающихся летом особенно важно заниматься спортом, чтобы оставаться в форме, развивать физические навыки и укреплять здоровье. Программа предлагает детям активные тренировки, игровые упражнения и возможность подготовиться к соревнованиям, что делает занятия интересными и мотивирующими.

Воспитательный потенциал Программы

Программа имеет огромный воспитательный потенциал для обучающихся.

Во-первых, занятия дзюдо способствуют развитию физической выносливости, координации движений, гибкости и силы. Эти качества не только улучшают физическое состояние ребенка, но и влияют на его самооценку и уверенность в себе.

Во-вторых, занятия дзюдо учат дисциплине, самоконтролю, уважению к партнеру и педагогу-тренеру. Обучающиеся учатся принимать поражение с достоинством и участвовать в спортивных соревнованиях справедливо и честно.

Кроме того, дзюдо учит детей терпимости к другим, готовности помощи и защите тех, кто находится в более слабом положении. Все эти ценные навыки и качества могут помочь обучающимся стать лучше, более воспитанными и ответственными гражданами.

Таким образом, Программа не только развивает физические способности детей, но и помогает им стать более воспитанными, дисциплинированными и справедливыми личностями.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец» и «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

Отличительные особенности Программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет, реализуется в летний период и имеет следующие отличительные особенности:

1. Подготовка к соревнованиям: Программа включает в себя тренировки, нацеленные на подготовку к соревнованиям по дзюдо. Обучающиеся учатся технике дзюдо, тактике борьбы и стратегии на татами.

2. Развитие физических качеств: тренировки включают в себя упражнения для развития силы, выносливости, гибкости и координации движений. Обучающиеся улучшают свою физическую подготовку и общее здоровье.

3. Пропаганда здорового образа жизни: Программа ставит целью не только подготовить детей к соревнованиям, но и внушить им любовь к спорту и здоровому образу жизни. Обучающиеся учатся ценить здоровье, самодисциплину, трудолюбие и уважение к соперникам.

4. Социальная адаптация: занятия по дзюдо способствуют развитию социальных навыков, уверенности в себе и умению работать в команде. Дети научатся преодолевать трудности, уважать мнения других и принимать поражения с достоинством.

Таким образом, Программа представляет собой комплексный подход к развитию детей, который способствует их физическому, эмоциональному и социальному развитию.

Адресат программы: 7 – 18 лет.

Младший школьный возраст - 7-11 лет. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Для обучающихся естественной является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная их активность не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Главное место у старшеклассников занимают

мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: формирование позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни посредством занятий дзюдо.

Задачи Программы:

- *Личностные:*
- сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;
- сформировать спортивный этикет, развивать уважение к соперникам.
- *Метапредметные:*
- развить умение планировать и осуществлять свою деятельность;
- развить умение работать в коллективе.
- *Предметные:*
- повысить физическую и соревновательную подготовку обучающихся;
- развить навыки техники дзюдо.

Планируемые образовательные результаты:

- *Личностные:*
- обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек;
- соблюдает спортивный этикет, уважает соперников.
- *Метапредметные:*
- умеет нести ответственность за результаты действий;
- умеет взаимодействовать с окружающими.
- *Предметные:*
- улучшена выносливость, сила, гибкость и координация обучающихся;
- углублены знания и навыки обучающихся в выполнении основных приемов дзюдо.

Объем Программы*:* 12 часов.

Форма обучения*:* очная.

Виды занятий: практические занятия, беседа.

Срок освоения Программы: 2 недели.

Режим занятий: три раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Формы контроля: итоговый контроль - наблюдение.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план Программы

Предмет: «Дзюдо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции. «Как провести лето здорово и активно, следуя принципам дзюдо?»	1	1	-	
2.	Введение в Программу. Техника безопасности на занятии	1	1	-	
3.	Работа в стойке. Ката 4 КЮ	8	1	7	
4	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта	1	1	-	
5.	Итоговое занятие «Дзюдо. Летняя подготовка». Промежуточная аттестация	1	-	1	наблюдение
	Всего часов:	**12**	**4**	**8**	

2.2 Содержание учебного плана Программы

Тема 1. «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции. «Как провести лето здорово и активно, следуя принципам дзюдо?» (1 час).

Теория (1 час).

Краткая история Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традиции. Что такое правильное питание, польза регулярных тренировок и отказа от вредных привычек. Обсуждение преимуществ занятий дзюдо для здоровья и физической формы.

Тема 2. Введение в Программу. Техника безопасности на занятии (1 час).

Теория (1 час).

Объяснение правил и техники безопасности на занятиях в условиях летнего лагеря. Пояснения к задачам освоения Программы. Обсуждение умений самоконтроля, уважения к сопернику и развития физической выносливости. Дзюдо со времен основания школы в Японии и по наши дни в контексте единства с природой.

Тема 3. Работа в стойке. Ката 4КЮ (8 часов).

Теория (1 часа).

Показ техники. Объяснения по поводу техники. Объяснение важности правильной стойки в дзюдо и ее значении в боевом поединке.

Практика (7часов).

Разминка с элементами упражнений на растяжку и укрепление мышц. Прогревание суставов и выполнение базовых технических движений в дзюдо. Разбор каждого

движения каты 4КЮ с учетом правильной стойки, ударов и защит. Практическое выполнение каты в парах для закрепления навыков. Проведение упражнений на работу в стойке с напарником. Использование техник из каты 4КЮ для применения в парном бою.

Тема 4. «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (1 час).

Теория (1 час).

Беседа по формированию устойчивого понимания значимости спорта рекреационной направленности как неотъемлемой части здорового образ жизни. Обозначение конкретных элементов спортивно-оздоровительной деятельности и их связь жизнью и деятельностью человека с малых лет и до преклонной старости. Беседа о различных профессиях в сфере спорта: тренер, спортивный комментатор, физиотерапевт, **направленная на формирование предметного представления.**

Тема 5. Итоговое занятие «Дзюдо. Летняя подготовка». Промежуточная аттестация (1 час).

Практика (1 час).

Итоговое занятие «Дзюдо. Летняя подготовка». Промежуточная аттестация. Обучающиеся демонстрируют изученную технику в рамках освоения летней программы - работа в стойке; Ката 4 КЮ. При оценке достижений обучающихся, педагог учитывает не только спортивные результаты, но и командное поведение юных атлетов и стремление к обучению. Подведение итогов.

Раздел 3. Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

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

Задачами воспитания по ДООП «Дзюдо. Летняя подготовка» являются:

- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Дзюдо. Летняя подготовка»:

- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видови форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Дзюдо. Летняя подготовка» являются:

- получение информации об истории развития дзюдо, знакомство с

биографиями знаменитых дзюдоистов России и мира, как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):

- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- итоговые мероприятия (соревнования, показательные выступления) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Дзюдо. Летняя подготовка» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуальногои публичного);
- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе ДОЛ «Акакуль» (Челябинская область, Аргаяшский район) и ДОЛ «Орленок» (озеро Увильды. Челябинская область) в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

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

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо. Летняя подготовка»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	сентябрь	фото-и видеоматериалы в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
2.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий борьбой.	апрель	фото-и видеоматериалы в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»

Раздел 4 Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточная аттестация

Форма контроля: наблюдение.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Система баллов
наблюдение	низкий	0-5 баллов
	средний	6-12 баллов
	высокий	13-18 баллов

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо. Летняя подготовка» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо. Летняя подготовка» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная.

Основные формы учебных занятий:

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
выступлению.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо. Летняя подготовка»

1. Бурцев, Г.А., Малашенков С.Г., Смирнов В.В., Сямиуллин З.С. «Рукопашный бой». – Москва, 1991. – 100 с.
2. Вахун, М.Дзюдо. Основы тренировки. Минск. Полымя, 1983. – 99 с.
3. Пархомович, Г.Г. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов, «Урал Пресс», Пермь, 1993. – 80 с.
4. Дахновский, В.С., Рукавицин, Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов, Минск, Полымя. 1984. – 122 с.
5. Джимми Педро Дзюдо. Техника и тактика. Москва: Эксмо. 2005.- 88 с.
6. Шулик, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР. Спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. / Ростов/н/Д: Феникс, 2006. – 200 с.
7. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России – М6 Советский спорт. 2005. - 268с.
8. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва. /Национальный Союз дзюдо. 2-е изд. исправ. М.Советский спорт. 2009. - 212с.
9. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. Преподавание дзюдо в школе. Москва: ФиС, 1980. – 99 с.
10. Кано Дзигоро Кодокан дзюдо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2000. – 77 с.
11. Мапнолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. СПб. Издательство С-Петербургского университета, 1993. – 100 с.
12. Ого Махито Дзюдо. Основы. Методика. Ростов- на –Дону, 1998. – 88 с.
13. Отаки Т, Дрэгер Д, Техника дзюдо. М.ФАИР-ПРЕСС. 2003. – 77 с.
14. Письменский, И.А., Коблев, Я.К., Сытник, В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.ФиС. 1982. – 99 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо. Летняя подготовка.»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)*	
1.	Учебные фильмы федерации дзюдо России	3
2.	Репортажи с соревнований по дзюдо: «Гранд шлем в Узбекистане 2024»	1
3.	Обучения выполнения техники бросков. Учебный фильм	1
4.	Сайты: Judo.ru, cheljudo.ru, ijf.com	
II.	Учебно-практическое (спортивный инвентарь,) оборудование	
1.	Татами	100 м2
2	Скакалки	15
3	Обручи	15
4	Мяч баскетбольный	1
5	Мячи резиновые	5
6	Мяч волейбольный	1
7	Сумка для переноски мячей	1
8	Конусы игровые	20
III.Дидактические материалы		
1.	наглядно-иллюстрационный материал по теме «Обучения выполнения техники бросков»	1

Приложение 1

Календарный учебный график Программы «Дзюдо. Летняя подготовка»

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ"
__________ Ю.В. Смирнова
1 сентября 2025 г.

Первый заместитель директора __________
А.А. Завьялов
1 сентября 2025 г.

Календарный учебный график

Филиала на 2025-2026 год

	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март					Апрель				Май					Июнь				Июль				Август			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2025 - 31.12.2025																		второе полугодие 01.01.2026-31.05.2026																																		
1группа																		в	в																					б	б/п											
2группа																		в	в																									б	б/п							
«Дзюдо. Летняя подготовка» . 3группа																		в	в																																	

т- текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо. Летняя подготовка»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо. Летняя подготовка»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо. Летняя подготовка»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа предлагает интенсивный курс дзюдо, направленный на развитие физических и умственных способностей юных атлетов в летний период. В течение двух недель, обучающиеся изучат основы техники дзюдо. Программа также включает в себя занятия физической подготовкой и соревновательной тактикой, с целью подготовить обучающихся к будущим тренировкам и соревнованиям, а также развить у них уверенность в себе, дисциплину и навыки работы в команде
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции. «Как провести лето здорово и активно, следуя принципам дзюдо?» 2. Введение в Программу. Техника безопасности на занятии 3. Работа в стойке. Ката 4 КЮ 4 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта 5. Итоговое занятие «Дзюдо. Летняя подготовка». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, философия, ЗОЖ
цель и задачи	формирование позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни посредством занятий дзюдо
результат	комплексное развитие физических и психологических навыков обучающихся, повышение уровня соревновательной подготовки, формирование дисциплинированности и самодисциплины, поддержание интереса к спорту
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровью	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	7-18 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	2 недели

общее количество и количество часов в неделю	12/6

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Дзюдо. Летняя подготовка»

Промежуточная аттестация

Форма контроля: наблюдение.

Обучающиеся демонстрируют изученную технику в рамках освоения летней программы - работа в стойке; Ката 4 КЮ. При оценке достижений обучающихся, педагог учитывает не только спортивные результаты, но и командное поведение юных атлетов и стремление к обучению.

Критерии оценки:

1. Технические навыки:

3 балла: обучающийся демонстрирует полное освоение и применение основных и дополнительных бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов, соответствующих уровню Ката 4КЮ; способен выполнять их с разнообразными вариациями и в различных ситуациях;

2 балла: обучающийся демонстрирует умеренное освоение основных техник с некоторыми ошибками или недостаточной эффективностью;

1 балл: обучающийся демонстрирует начальное понимание техник с частыми ошибками и ограниченным применением.

2. Физическая подготовка:

3 балла: обучающийся показывает высокую физическую форму, гибкость, силу, выносливость и координацию, которые позволяют эффективно использовать дзюдоистские навыки;

2 балла: обучающийся показывает удовлетворительную физическую подготовку, но с возможностью улучшения в определенных областях;

1 балл: у обучающегося недостаточная физическая подготовка, которая ограничивает эффективность применения техник.

3. Тактика и стратегия:

3 балла: обучающийся способен анализировать ситуацию на ковре, выбирать и применять подходящие тактики и стратегии для победы;

2 балла: обучающийся демонстрирует частичное понимание тактики и стратегии с возможностью их применения в простых ситуациях;

1 балл: у обучающегося отсутствует четкое понимание применения тактики и стратегии.

4. Духовное и этическое поведение:

3 балла: у обучающегося высокий уровень соблюдения дзюдоистского кодекса чести, уважения к сопернику, демонстрация спортивной борьбы;

2 балла: обучающийся демонстрирует удовлетворительное поведение, с некоторыми отклонениями от этических стандартов;

1 балл: обучающийся демонстрирует частое нарушение кодекса чести и этических норм дзюдо.

5. Уровень обучения и развития:

3 балла: обучающийся принимает активное участие в тренировках, стремится к самосовершенствованию и применению полученных знаний;
2 балла: обучающийся принимает участие в тренировках;
1 балл: обучающийся участвует в тренировках, но отсутствует стремление к развитию.

0-5 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне;
6-10 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
11-15 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки										
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения		
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован