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 № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю. В. Смирнова
Приказ № 145-09 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Дзюдо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 666 часов
Год разработки программы: 2022

Авторы-составители:
Агайдаров Азамат Сапарбекович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Челябинск, 2026г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка..... 3
Раздел 2. Содержание Программы..... 8
2.1. Учебный план модульной Программы «Дзюдо»..... 8
2.2. Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Основы»..... 8
2.2.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Основы»..... 9
2.3 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Перспектива»..... 13
2.3.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Перспектива»..... 15
2.4 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Интенсив»..... 23
2.4.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Интенсив»..... 25
2.5 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Соревновательная подготовка»..... 35
2.5.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Соревновательная подготовка»..... 35
Раздел 3. Воспитательная деятельность.....
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы..... 43
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»..... 47
5.1 Методические материалы..... 47
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо»..... 48
Приложение 1. Календарный учебный график Программы..... 50
Приложение 2. Карточка Программы..... 54
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы..... 62

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» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровни освоения программы: модули «Дзюдо. Основы», «Дзюдо. Перспектива» и «Дзюдо. Интенсив» - базовые; модуль: «Дзюдо. Соревновательная подготовка» - углубленного уровня.

Актуальность Программы обусловлена социальным заказом общества на формирование целостной, духовно-нравственной, физически развитой личности.

Для полноценного развития ребенка борьба дзюдо способствует развитию волевых качеств, упорства и настойчивости в достижении цели. Системный подход и регулярные занятия формируют здоровую привычку и повышают силовые качества организма, его выносливость. Культурные ценности востока, выраженные в уважении к старшим, этикету борьбы и противнику, несомненно влияют на моральные качества ребенка.

Воспитательный потенциал Программы

Как средство физического воспитания, борьба дзюдо направлено на развитие силы, укрепление здоровья и умения полностью раскрыть свои физические и волевые возможности.

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.

Новизна Программы выражается в создании целостной физкультурно-спортивной среды для успешного развития обучающегося, внедрении в учебный процесс элементов модульной системы, а также в индивидуальном подходе к обучающемуся, в учете возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению обучающегося и обеспечению его оптимальной физической нагрузки.

Отличительные особенности Программы

Программа построена согласно базовым принципам восточных единоборств, к которым и относят дзюдо и учитывает особенности подготовки согласно квалификации дзюдо. Дзюдо включает в себя технику борьбы стоя (броски), технику борьбы лёжа (удержания, удушающие и болевые приемы) и демонстрационное дзюдо (ката – демонстрация приёмов и специальных упражнений).

По форме организации образовательного процесса Программа является модульной. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» состоит из 4 модулей:

- «Дзюдо. Основы»,
- «Дзюдо. Перспектива»,
- «Дзюдо. Интенсив»,
- «Дзюдо. Соревновательная подготовка».

Последовательность изучения модулей основана на постепенном углублении и расширении навыков и знаний о дзюдо, что позволяет обучающимся систематически развивать свое мастерство в этом виде спорта.

Модуль «Дзюдо. Основы» - дети учатся основным техникам и правилам дзюдо, таким как падения, броски, удушения и захваты. Этот модуль также включает в себя элементы физической подготовки и тренировки тела.

Модуль «Дзюдо. Перспектива» - обучающиеся расширяют свои знания и навыки в области дзюдо, изучая более сложные техники и тактику, а также углубляя свое понимание дзюдо как боевого искусства и спорта. В этом модуле дети также изучают историю и философию дзюдо.

Модуль Дзюдо. Интенсив» - обучающиеся углубляют свое мастерство в области дзюдо, работая над своими навыками и техникой, проводя более интенсивные тренировки, и участвуя в спаррингах и соревнованиях.

Наконец, модуль «Дзюдо. Соревновательная подготовка» предлагает детям возможность подготовиться к участию в соревнованиях по дзюдо, обучаясь тактике, психологии соревнований, и подготовке к соревнованиям.

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. Проявляются 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: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в 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 умения целеполагания, оценки результата, рефлексии;
- развить умение нести ответственность за результаты своих действий;

Предметные:

- изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо;
- освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо, пути их совершенствования;
- уметь оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов;
- изучить требования Российской спортивной классификации, соответствующие 6КЮ (белому поясу), 5КЮ + (жёлто-белый пояс), 5КЮ, 4КЮ в разделе юношеских разрядов.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные:

- обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек;
- соблюдает спортивный этикет, уважает соперников.

Метапредметные:

- умеет планировать и осуществлять свою деятельность;
- умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию;
- умеет нести ответственность за результаты своих действий.

Предметные:

- знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо;
- владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо, знает пути совершенствования;
- умеет оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов;
- знает требования Российской спортивной классификации, соответствующие 6КЮ (белому поясу), 5КЮ + (жёлто-белый пояс), 5КЮ, 4КЮ в разделе юношеских разрядов.

Объем Программы: 666 часов.

- «Дзюдо. Основы» - 148 часов.
- «Дзюдо. Перспектива» - 222 часа.
- «Дзюдо. Интенсив» - 222 часа.
- «Дзюдо. Соревновательная подготовка» - 74 часа.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практические занятия, беседа, тренировки, самостоятельная работа, индивидуальные занятия, соревнования.

Срок освоения Программы: 1 год.

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

Формы контроля:

- Образовательный модуль «Дзюдо. Основы»:

Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
Итоговый контроль: контрольное занятие.

- Образовательный модуль «Дзюдо. Перспектива»:

Текущий контроль: контрольное занятие.
Итоговый контроль: индивидуальный зачет.

- Образовательный модуль «Дзюдо. Интенсив»:

Текущий контроль: контрольное занятие.
Итоговый контроль: индивидуальный зачет.

- Образовательный модуль «Дзюдо. Соревновательная подготовка»:

Текущий контроль: контрольное занятие.
Итоговый контроль: индивидуальный зачет.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»

№ п/п	Наименование образовательных модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Дзюдо. Основы» (7,5-10)	148	10	138
2.	«Дзюдо. Перспектива» (8-10 лет)	222	62	160
3.	«Дзюдо. Интенсив» (8-18 лет)	222	62	160
4.	«Дзюдо. Соревновательная подготовка» (8-18 лет)	74	14	60
	Итого:	**666**	**155**	**511**

2.2. Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Основы»

Предмет: «Дзюдо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение**	**3**	**3**	**-**	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	Введение в Программу. Требования к технике безопасности на занятиях	1	1	-	
2.	**Раздел 2. Теоретическая подготовка**	**7**	**7**	**-**	
2.1	Правила дзюдо	2	2	-	
2.2	Развитие волевых качеств	2	2	-	
2.3	Эстетическая подготовка	1	1	-	
2.4	«Мой выбор». Мир профессий	2	2	-	
3.	**Раздел 3. Общая физическая подготовка**	**70**	**-**	**70**	
3.1	Ходьба	6	-	6	
3.2.	Бег	8	-	8	
3.3.	Равновесие	8	-	8	
3.4.	Лазание	8	-	8	
3.5.	Прыжки	8	-	8	
3.6	Ориентирование в пространстве	8	-	8	
3.7	Акробатические упражнения	8	-	8	
3.8	Висы, упоры	8	-	8	
3.9	Подвижные игры. Текущий контроль	8	-	8	педагогическое наблюдение
4.	**Раздел 4. Основы техники дзюдо**	**68**	**-**	**68**	
4.1	Элементы техники дзюдо. Шаги	8	-	8	
4.2	Элементы техники дзюдо. Повороты	8	-	8	

4.3	Элементы техники дзюдо. Захваты	8	-	8	
4.4	Элементы техники дзюдо. Выведение из равновесия	8	-	8	
4.5	Элементы техники дзюдо. Падения	8	-	8	
4.6.	Элементы техники дзюдо. Броски	8	-	8	
4.7	Основы техники дзюдо в партере	8	-	8	
4.8	Основы техники дзюдо в партере. Удержание	8	-	8	
4.9	Итоговое занятие «Дзюдо. Основы». Промежуточная аттестация	**4**	**-**	**4**	контрольное занятие
	Всего часов:	**148**	**10**	**138**	

2.2.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Основы»

Раздел 1. Введение (3 часа)

Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Тема 1.2 Введение в Программу. Требования к технике безопасности на занятиях (1 час).

Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о борьбе дзюдо.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (7 часов).

Тема 2.1 Правила дзюдо (2 часа).

Теория (2 часа).

Правила борьбы дзюдо, правила соревнований, правила поединков. Особенности дзюдоистов возрастных групп до 11, до 13, до 15 лет.

Тема 2.2 Развитие волевых качеств (2 часа).

Теория (2 часа).

Пути формирования волевых качеств: самостоятельность у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированность (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбие (старательно тренироваться, не лениться), настойчивость (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Тема 2.3 Эстетическая подготовка (1 час).

Теория (1 час).

Проявления эстетических качеств: способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами.

Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Тема 2.4 «Мой выбор». Мир профессий (2 часа).
Теория (2 часа).
Характеристика профессий в сфере спорта. Виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (70 часов).
Тема 3.1 Ходьба (6 часов).
Практика (6 часов).
Изучение и отработка техники выполнения.
Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба со сменой направления, ходьба змейкой.

Тема 3.2. Бег (8 часов).
Практика (8 часов).
Изучение и отработка техники выполнения.
Обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлёстом голени назад, бег с остановкой по команде, бег со сменой направления, бег скрестным шагом, челночный бег, бег в парах.

Тема 3.3 Равновесие (8 часов).
Практика (8 часов).
Изучение и отработка техники выполнения.
Отработка стойки на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Тема 3.4 Лазание (8 часов).
Практика (8 часов).
Изучение и отработка техники выполнения.
Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Тема 3.5 Прыжки (8 часов).
Практика (8 часов).
Изучение и отработка техники выполнения.
Отработка прыжков на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных

предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Тема 3.6 Ориентирование в пространстве (8 часов).

Практика (8 часов).

Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйсь!», «шагом марш!», «стой!».

Тема 3.7 Акробатические упражнения (8 часов).

Практика (8 часов).

Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Тема 3.8 Висы, упоры (8 часов).

Практика (8 часов).

Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на турнике на прямых руках, вис на турнике на согнутых руках в локтях.

Тема 3.9 Подвижные игры. Текущий контроль (8 часов).

Практика (8 часов).

Проведение подвижных игр, совершенствующих технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Проведение подвижных игр, совершенствующих ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Проведение подвижных игр, формирующих навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Проведение подвижных игр, развивающих точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Проведение подвижных игр, развивающих быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом». Текущий контроль.

Раздел 4. Основы техники дзюдо (68 часов).

Тема 4.1 Элементы техники дзюдо. Шаги (8 часов).

Практика (8 часов).

Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза – рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек,

передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) – передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали.

Тема 4.2 Элементы техники дзюдо. Повороты
Практика (8 часов).
Тай - сабаки (tai –sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад.

Тема 4.3 Элементы техники дзюдо. Захваты (8 часов).
Практика (8 часов).
Куми – ката (kumi– kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот).

Тема 4.4 Элементы техники дзюдо. Выведение из равновесия (8 часов).
Практика (8 часов).
Кузуши (kuzushi –выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi).

Тема 4.5 Элементы техники дзюдо. Падения (8 часов).
Практика (8 часов).
Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).
Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений.

Тема 4.6. Элементы техники дзюдо. Броски (8 часов).
Практика (8 часов).
Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).

Тема 4.7 Основы техники дзюдо в партере (8 часов).
Практика (8 часов).
Изучение техники сковывающих действий (katame-waza).
Hon-kesa-gatame – удержание сбоку.
Kata-gatame – удержание с фиксацией плеча головой.
Eko-shiho-gatame – удержание поперек.

Тема 4.8 Основы техники дзюдо в партере. Удержание (8 часов).

Практика (8 часов).
Отработка техники удержания: Kami-shiho-gatame – удержание со стороны головы. Tate-shiho-gatame – удержание верхом.

Тема 4.9 Итоговое занятие «Дзюдо. Основы». Промежуточная аттестация (4 часа).
Практика (4 часа).
Итоговое занятие «Дзюдо. Основы». Промежуточная аттестация.
Показательные выступления - демонстрация техники этикета и бросков дзюдо в стойке и в партере. Подведение итогов года.

2.3 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Перспектива»

предмет: «дзюдо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение**	**6**	**6**	**-**	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	Введение в программу. История восточных единоборств	2	2	-	
1.3	Техника безопасности на занятии	1	1	-	
1.4	Основы самоконтроля	1	1	-	
2.	**Раздел 2. Базовая техника**	**24**	**6**	**18**	
2.1	Страховка	8	2	6	
2.2	Захваты	8	2	6	
2.3	Перемещения	8	2	6	
3.	**Раздел 3. Работа в стойке**	**48**	**12**	**36**	
3.1	Изучение приёмов с акцентом на страховку	8	2	6	
3.2	Выведение из равновесия, работа с захватом	8	2	6	
3.3	Выведение из равновесия работа в движении	8	2	6	
3.4	Тай сабаки, учикоми на месте	8	2	6	
3.5	Тай сабаки, учикоми в движении	8	2	6	
3.6	Игровая борьба. Текущий контроль	8	2	6	контрольное занятие
4.	**Раздел 4. Работа в партере**	**40**	**10**	**30**	
4.1	Перевороты из положения «скамейка»	8	2	6	
4.2	Перевороты из положения лежа	8	2	6	

4.3	Уходы с удержания «с боку»	8	2	6	
4.4	Уходы с удержания «поперёк»	8	2	6	
4.5	Перевод борьбы в партер	8	2	6	
5.	**Раздел 5. Ката в стойке**	**66**	**18**	**48**	
5.1	Подножка задняя	6	2	4	
5.2	Отхват	6	2	4	
5.3	Подсечка боковая	7	2	5	
5.4	Подсечка передняя	7	2	5	
5.5	Подсечка в колено под отставленную ногу	8	2	6	
5.6	Зацеп изнутри голенью	8	2	6	
5.7	Контрприем от задней подножки	8	2	6	
5.8	Контрприём от зацепа изнутри 1 вариант	8	2	6	
5.9	Контрприём от зацепа изнутри 2 вариант. Текущий контроль	8	2	6	контрольное занятие
6.	**Раздел 6. Виды бросков**	**38**	**10**	**28**	
6.1	Бросок через бедро скручиванием	8	2	6	
6.2	Бросок через спину с захватом руки	8	2	6	
6.3	Бросок через спину с захватом отворота	8	2	6	
6.4	Бросок через плечо	8	2	6	
6.5	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта	2	2		
6.6	Итоговое занятие «Дзюдо. Перспектива». Промежуточная аттестация	4	-	4	индивидуальный зачет
	Всего часов:	**222**	**62**	**160**	

2.3.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Перспектива»

Раздел 1. Введение (6 часов).
Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).
Теория (2 часа).
Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Тема 1.2 Введение в Программу. История восточных единоборств (2 часа).
Теория (2 часа).
Объяснение отличий и схожих характеристик в различных практиках единоборств, практикуемых в наше время. Истоки и философия восточных единоборств как неразрывная связь между формой и содержанием в действии. История восточных единоборств со времен основания школы в Японии и по наши дни.

Тема 1.3 Техника безопасности на занятии (1 час).
Теория (1 час).
Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о борьбе дзюдо.

Тема 1.4 Основы самоконтроля (1 час).
Теория (1 час).
Основы самоконтроля. Понятие контроль в оценивании физического состояния спортсмена. Понятие контроль в оценивании психологического состояния спортсмена. Средства осуществления контроля и самоконтроля. Значение самоконтроля, как фактора надлежащего роста спортивного мастерства. Объективный контроль на этапах онтогенеза при развитии физической и нервной систем.

Раздел 2. Базовая техника (24 часа).
Тема 2.1. Страховка (8 часов).
Теория (2 часа).
Понятие страховка и самостраховка. Условия применения навыка страховки на тренировке, учебных схватках и соревновательных схватках.
Практика (6 часов).
Отработка страховки в разминке. Отработка страховки в перемещениях. Отработка страховки в падениях. Отработка страховки в бросках. Отработка страховки индивидуально. Отработка страховки в парах.

Тема 2.2. Захваты (8 часов).
Теория (2 часа).
Классический захват, разновидности классического захвата, применение классического захвата. Неклассический захват, применение неклассического захвата, разновидности неклассического захвата. Роль захвата в борьбе. Судейство

при оценивании захвата в борьбе.
Практика (6 часов).
Обучение захвату. Изучение особенности техники при разных захватах. Обучение смене захвата в борьбе. Борьба за захват.

Тема 2.3. Перемещения (8 часов).
Теория (2 часа).
Особенности перемещений на тренировке. Особенности перемещений в борьбе. Задача и роль освоения перемещений в решении конкретных задач.
Практика (6 часов).
Практика перемещения бегом, перемещения спиной вперед, перемещения приставным шагом вправо, перемещения приставным шагом влево, перемещения скрестным шагом вправо, перемещения скрестным шагом влево.

Раздел 3. Работа в стойке (48 часов).
Тема 3.1 Изучение приёмов с акцентом на страховку (8 часов).
Теория (2 часа).
Объяснение правил выполнения приёмов, как помощь в падении партнёру. Показ преподавателем стереотипа движения как уке, так и тори.
Практика (6 часов).
Отработка приёмов с акцентом на страховку. Работа с подводящими действиями приёмов желтого пояса. Парная отработка движений в режиме разминочного комплекса подводящих упражнений. Усовершенствование умения страховаться с учебными захватами. Игровые задания в парах для развития вариативности умения страховаться.

Тема 3.2 Выведение из равновесия, работа с захватом (8 часов).
Теория (2 часа).
Объяснение принципов и значения выведения из равновесия. Показ преподавателем схемы работы исходя из стойки.
Практика (6 часов).
Работа в правосторонней стойке. Акцент на сохранение стойки в передвижении. Задания на борьбу за захват для тори. Задания на борьбу за захват для уке. Работа на срыв захвата и взятие захвата сверху, косого захвата. Атакующие действия с неправильным захватом. Контратакующие действия с неправильным захватом.

Тема 3.3. Выведение из равновесия работа в движении (8 часов).
Теория (2 часа).
Объяснение принципов и значения выведения из равновесия. Показ преподавателем схемы работы исходя из вектора перемещения с возвратом в прежнее исходное положение.
Практика (6 часов).
Работа в правосторонней стойке. Акцент на сохранение стойки в исходных положениях. Перемещение по диагонали с выведением на бросок вперёд.

Перемещение за спину с выведением на бросок назад. Заведение за спину в комбинации перемещений с броском вперёд.

Тема 3.4 Тай сабаки, учикоми на месте (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение учикоми как технического действия в парах, так и индивидуально. Показ преподавателем стереотипа движения и фиксация внимания воспитанников на критериях оценки технической значимости действия.

Практика (6 часов).

Изучение учикоми для бросков в различной направленности атаки. Применение учикоми для решения учебных задач на различных этапах освоения предмета. Работа партнера первым номеров при выполнении учикоми. Работа партнера вторым номером для выполнения учикоми.

Тема 3.5 Тай сабаки, учикоми в движении (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение учикоми как технического действия в перемещении. Показ преподавателем. Преподаватель ставит акцент на последовательности действий и темпе выполнения, напоминая про критерии оценки технической значимости действия, при необходимости.

Практика (6 часов).

Учикоми в движении. Изучение в парах. Перемещение вперёд на три шага. Перемещение назад на три шага и подворот, на три шага в тай сабаки три. Перемещение вправо на три шага. Перемещение влево на три шага.

Тема 3.6. Игровая борьба. Текущий контроль (8 часов).

Теория (2 часа).

Виды борьбы по упрощенным правилам на различных этапах подготовки. Способы достижения цели в игровой борьбе для решения конкретных задач.

Практика (6 часов).

Изучение игровой борьбы ее правил, особенностей, ее ритуала. Закрепление результатов, достигнутых на отдельном этапе, способом применения игровой борьбы. Текущий контроль.

Раздел 4. Работа в партере (40 часов).

Тема 4.1. Перевороты из положения «скамейка» (8 часов).

Теория (2 часа).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (6 часов).

Изучение стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация

техники.

Тема 4.2. Перевороты из положения лежа (8 часов).

Теория (2 часа).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (6 часов).

Изучение стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.3. Уходы с удержания «с боку» (8 часов).

Теория (2 часа).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (6 часов).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.4. Уходы с удержания «поперёк» (8 часов).

Теория (2 часа).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (6 часов).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.5. Перевод борьбы в партер (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения для выхода на задание в уже наработанные приёмы. Обозначение ситуации в рамках взгляда арбитра, положение шидо и технического перехода в партер.

Практика (6 часов).

Изучение и отработка техники всего раздела по наработанным темам в динамике перехода из исходного положения борьбы в стойке.

Раздел 5. Ката в стойке (66 часов).

Тема 5.1. Подножка задняя (6 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (4 часа).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.2 Отхват (6 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (4 часа).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.3 Подсечка боковая (7 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (5 часов).

Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.4 Подсечка передняя (7 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (5 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения

заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.5. Подсечка в колено под отставленную ногу (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.6 Зацеп изнутри голенью (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.7 Контрприем от задней подножки (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.8 Контрприём от зацепа изнутри 1 вариант (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.9 Контрприём от зацепа изнутри 2 вариант. Текущий контроль (8 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.
Практика (6 часов).
Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону. Текущий контроль.

Раздел 6. Виды бросков (38 часов).
Тема 6.1 Бросок через бедро скручиванием (8 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.
Практика (6 часов).
Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.2 Бросок через спину с захватом руки (7 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.
Практика (5 часов).
Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.3 Бросок через спину с захватом отворота (7 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки,

если они есть.
Практика (5 часов).
Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.4 Бросок через плечо (7 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.
Практика (5 часов).
Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.5 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (2 часа).
Теория (2 часа).
Формирование 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. Проводится показательная экскурсия, направленная на формирования предметного представления.

Тема 6.6 Итоговое занятие «Дзюдо. Перспектива». Промежуточная аттестация (4 часа).
Практика (4 часа).
Итоговое занятие «Дзюдо. Перспектива». Промежуточная аттестация.

2.4 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Интенсив»

предмет: «дзюдо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение**	**4**	**4**	**-**	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта	2	2	-	
2.	**Раздел 2. Основы дзюдо**	**6**	**6**	**-**	
2.1	История восточных единоборств	1	1	-	
2.2	Основы самоконтроля	1	1	-	
2.3	Техника безопасности на занятии	1	1	-	
2.4	Система КЮ и ДАН	1	1	-	
2.5	Судейство	2	2	-	
3.	**Раздел 3. Базовая техника**	**22**	**5**	**17**	
3.1	Самостраховка	4	1	3	
3.2	Страховка в парных упражнениях	4	1	3	
3.3	Захваты. Работа с правильными захватами	8	1	7	
3.4	Захваты. Работа с неправильными захватами	4	1	3	
3.5	Захваты. Текущий контроль	2	1	1	контрольное занятие
4.	**Раздел 4. Работа в стойке**	**66**	**19**	**47**	
4.1	Изучение приёмов с неправильными захватами	4	2	2	
4.2	Работа на захват право направо	8	2	6	
4.3	Работа на захват право налево	4	2	2	
4.4	Выведение из равновесия, работа с захватом	8	2	6	
4.5	Выведение из равновесия работа в движении	8	2	6	
4.6	Учикоми на месте	8	2	6	
4.7	Учикоми в движении	8	2	6	
4.8	Борьба по заданию	8	2	6	
4.9	Рандори	8	2	6	

4.10	Работа в стойке. Текущий контроль	2	1	1	контрольное занятие
5.	**Раздел 5. Работа в партере**	**40**	**8**	**32**	
5.1	Перевороты из положения «скамейка»	4	1	3	
5.2	Перевороты из положения лежа	4	1	3	
5.3	Переворот из положения сидя между ног	4	1	3	
5.4	Переворот из положения «лягушка»	4	1	3	
5.5	Переворот из положения лёжа между ног	4	1	3	
5.6	Уходы с удержания «с боку»	4	1	3	
5.7	Уходы с удержания «поперёк»	4	1	3	
5.8	Уходы с оплетания	4	1	3	
5.9	Перевод борьбы в партер	4	-	4	
5.10	Уходы. Текущий контроль	4	-	4	контрольное занятие
6.	**Раздел 6. Ката в стойке**	**84**	**20**	**64**	
6.1	Задняя подсечка	8	2	6	
6.2	Подсечка изнутри	8	2	6	
6.3	Бросок через бедро с захватом шеи	8	2	6	
6.4	Бросок через бедро с захватом отворота	8	2	6	
6.5	Боковая подсечка в темп шагов	8	2	6	
6.6	Передняя подножка	8	2	6	
6.7	Подхват бедром под две ноги	8	2	6	
6.8	Подхват изнутри	8	2	6	
6.9	Бросок через бедро с захватом двух рукавов	8	2	6	
6.10	Одноимённый зацеп изнутри голенью	8	2	6	
6.11	Итоговое занятие «Дзюдо. Интенсив». Промежуточная аттестация	4	-	4	индивидуальный зачет
	Всего часов:	**222**	**63**	**159**	

2.4.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Интенсив»

Раздел 1. Введение (4 часа).
Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).
Теория (2 часа).
Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Тема 1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (2 часа).
Теория (2 часа).
Формирование 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. Проводится показательная экскурсия, направленная на формирования предметного представления.

Раздел 2. Основы дзюдо (6 часов).
Тема 2.1 История восточных единоборств (1 час).
Теория (1 час).
Объяснение отличий и схожих характеристик в различных практиках единоборств, практикуемых в наше время. Истоки и философия восточных единоборств как неразрывная связь между формой и содержанием в действии. История восточных единоборств со времен основания школы в Японии и по наши дни.

Тема 2.2 Основы самоконтроля (1 час).
Теория (1 час).
Основы самоконтроля. Понятие контроль в оценивании физического состояния спортсмена. Понятие контроль в оценивании психологического состояния спортсмена. Средства осуществления контроля и самоконтроля. Значение самоконтроля, как фактора надлежащего роста спортивного мастерства. Объективный контроль на этапах онтогенеза при развитии физической и нервной систем.

Тема 2.3 Техника безопасности на занятии (1 час).
Теория (1 час).
Техника безопасности на занятии. Понятие безопасность. Понятие техники безопасности. Этапы тренировочного процесса с учетом техники безопасности. Элементы техники безопасности в регламентированных частях тренировочного занятия. Значение соблюдения техники безопасности в процессе развития юного спортсмена. Особенности техники безопасности при соревновательных условиях.

Тема 2.4 Система КЮ и ДАН (1 час).
Теория (1 час).

Понятие КЮ и ДАН, их интерпретация в российской практике. Для чего нужны классификации КЮ, сколько уровней классификаций существует и что это означает в практическом применении. Требования к присвоению КЮ. Классификация ДАН. Порядок присвоения ДАН и требования к этому. Практическое значение присвоенного ДАНа.

Тема 2.5 Судейство (2 часа).

Теория (2 часа).

Судейство как система фиксации спортивного результата. Судейство как уровень освоения понимания борьбы и формальных требований к ней. Различие правил соревнований по возрасту контингента. Различие правил соревнований по уровню подготовки контингента. Дополнительные ограничения, касающиеся правил проведения соревнований. Значение изменений правил соревнований и их последствия для развития борьбы.

Раздел 3. Базовая техника (22 часа).

Тема 3.1 Самостраховка (4 часа).

Теория (1 час).

Понятие самостраховка. Условия применения навыка страховки на тренировке, учебных схватках и соревновательных схватках.

Практика (3 часа).

Изучение самостраховки в разминке, Изучение страховки в падениях. Изучение самостраховки в бросках. Изучение индивидуально и в парах.

Тема 3.2 Страховка в парных упражнениях (4 часа).

Теория (1 час).

Объяснение правильного исходного положения для упражнений.

Практика (3 часа).

Изучение и закрепление правильного исходного положения для упражнения. Отработка навыка до скоростной динамики.

Тема 3.3 Захваты. Работа с правильными захватами (8 часов).

Теория (1 час).

Правильный или классический захват, разновидности этого захвата, применение в борьбе и на тренировке. Роль захвата в борьбе. Судейство при оценивании захвата в борьбе.

Практика (7 часов).

Все виды правильных захватов. Изучение особенности техники при разных захватах. Обучение смене захвата в борьбе. Борьба за захват.

Тема 3.4 Захваты. Работа с неправильными захватами (4 часа).

Теория (1 час).

неправильный захват, применение захвата, разновидности захвата. Показ преподавателем вариантов перехода на неправильный захват. Особенности

перемещений и переходов в стойке при работе на неправильный захват. Особенности перемещений в борьбе.
Практика (3 часа).
Отработка практики взятия неправильного захвата. Изучение комбинаций в борьбе за захват. Контрработа на захват.

Тема 3.5 Захваты (2 часа).
Теория (1 час).
Объяснить правила, применяемые к страховке. Рассказать про правильный и неправильный захват, основные позиции для применения. Перечислить перемещения.
Практика (1 час).
Продемонстрировать страховку в парных упражнениях. Продемонстрировать возможное развитие атаки-контратаки в соответствии с захватом. Продемонстрировать перемещения. Со сменой захвата. Текущий контроль.

Раздел 4. Работа в стойке (66 часов).

Тема 4.1. Изучение приёмов с неправильными захватами (4 часа).
Теория (2 часа).
Объяснение правил выполнения приёмов. Показ преподавателем стереотипа движения как уке, так и тори.
Практика (2 часа).
Изучение приёмов с неправильными захватами. Отработка вариантов и комбинаций.

Тема 4.2 Работа на захват право направо (8 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем основных правил и их объяснение.
Практика (6 часов).
Изучение техники захвата в исходных положениях правосторонней стойки как уке, так и тори. Закрепление навыка.

Тема 4.3 Работа на захват право налево (4 часа).
Теория (2 часа).
Характеристика основных правил и их особенности.
Практика (2 часа).
Изучение техники захвата в исходных положениях правосторонней стойки тори и левосторонней уке, и наоборот. Отработка и закрепление навыка.

Тема 4.4. Выведение из равновесия, работа с захватом (8 часов).
Теория (2 часа).
Объяснение принципов и значения выведения из равновесия. Показ преподавателем схемы работы исходя из стойки.
Практика (6 часов).
Работа в правосторонней стойке. Акцент на сохранение стойки в передвижении. Задания на борьбу за захват для тори. Задания на борьбу за захват для уке. Работа на

срыв захвата и взятие захвата сверху, косого захвата. Атакующие действия с неправильным захватом. Контратакующие действия с неправильным захватом.

Тема 4.5 Выведение из равновесия работа в движении (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение принципов и значения выведения из равновесия. Показ преподавателем схемы работы исходя из вектора перемещения с возвратом в прежнее исходное положение.

Практика (6 часов).

Работа в правосторонней стойке. Акцент на сохранение стойки в исходных положениях. Перемещение по диагонали с выведением на бросок вперёд. Перемещение за спину с выведением на бросок назад. Заведение за спину в комбинации перемещений с броском вперёд.

Тема 4.6 Учикоми на месте (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение учикоми как технического действия в парах, так и индивидуально. Показ преподавателем стереотипа движения и фиксация внимания воспитанников на критериях оценки технической значимости действия.

Практика (6 часов).

Изучение учикоми для бросков в различной направленности атаки. Применение учикоми для решения учебных задач на различных этапах освоения предмета. Работа партнера первым номеров при выполнении учикоми. Работа партнера вторым номером для выполнения учикоми.

Тема 4.7 Учикоми в движении (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение учикоми как технического действия в перемещении. Показ преподавателем. Преподаватель ставит акцент на последовательности действий и темпе выполнения, напоминая про критерии оценки технической значимости действия, при необходимости.

Практика (6 часов).

Учикоми в движении. Изучение в парах. Перемещение вперёд на три шага. Перемещение назад на три шага. Перемещение вправо на три шага. Перемещение влево на три шага.

Тема 4.8 Борьба по заданию (8 часов).

Теория (2 часа).

Борьба из заданных исходных положений по правилам. Обозначение задач тори и уке. Показ преподавателем вариантов развития в борьбе для решения конкретных задач.

Практика (6 часов).

Изучение приёмов в борьбе исходя из оговорённых правил. Закрепление результатов, достигнутых на отдельном этапе, способом смены ролей, постановкой обязательно

меняющихся правил борьбы.

Тема 4.9 Рандори (8 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем подводящих упражнений для освоения ролей уке и тори. Объяснение целей рандори.
Практика (6 часов).
Изучение и закрепление стереотипов ролей в рандори. Отработка конкретных задач и произвольных.

Тема 4.10 Работа в стойке. Текущий контроль (2 часа).
Теория (1 час).
Техника стойки: правильное положение тела, баланс, контроль центра тяжести и распределение веса между ногами.
Практика (1 час).
Демонстрация выполнения задания в рандори. Текущий контроль.

Раздел 5. Работа в партере (40 часов).
Тема 5.1 Перевороты из положения «скамейка» (4 часа).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.
Практика (3 часа).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.2 Перевороты из положения лежа (4 часа).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.
Практика (3 часа).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.3 Переворот из положения сидя между ног (4 часа).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.4 Переворот из положения «лягушка» (4 часа).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.
Практика (3 часа).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.5 Переворот из положения лёжа между ног (4 часа).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.
Практика (3 часа).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.6 Уходы с удержания «с боку» (4 часа).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.
Практика (3 часа).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.7 Уходы с удержания «поперёк» (4 часа).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.8 Уходы с оплетания (4 часа).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.
Практика (3 часа).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.9 Перевод борьбы в партер (4 часа).
Практика (4 часа).
Отработка техники всего раздела по наработанным темам в динамике перехода из исходного положения борьбы в стойке.

Тема 5.10 Уходы. Текущий контроль (4 часа).
Практика (4 часа).
Показать удержания и уходы. Отработка техники выполнения уходов: позиция тела при выполнении ухода, включая расстановку ног, положение корпуса и головы; перемещение при выполнении ухода, включая использование ног, бедер и корпуса; сохранение равновесия. Применение уходов в различных ситуациях. Текущий контроль.

Раздел 6. Ката в стойке (84 часа).
Тема 6.1. Задняя подсечка (8 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.
Практика (6 часов).
Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.2 Подсечка изнутри (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.3 Бросок через бедро с захватом шеи (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.4 Бросок через бедро с захватом отворота (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.5 Боковая подсечка в темп шагов (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения

заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.6. Передняя подножка (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.7 Подхват бедром под две ноги (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.8 Подхват изнутри (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.9 Бросок через бедро с захватом двух рукавов (7 часов).

Теория (1 час).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки,

если они есть.
Практика (6 часов).
Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.10 Одноимённый зацеп изнутри голенью (8 часов).
Теория (2 часа).
Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.
Практика (6 часов).
Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.11. Итоговое занятие «Дзюдо. Интенсив». Промежуточная аттестация (4 часа).
Практика (4 часа).
Итоговое занятие «Дзюдо. Интенсив». Подведение итогов. Промежуточная аттестация в форме индивидуального зачета.

2.5 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Соревновательная подготовка»

предмет: «дзюдо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение**	**4**	**4**	**-**	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта	2	2	-	
2.	**Раздел 2. Основы соревновательной подготовки**	**4**	**4**	**-**	
2.1	Основы самоконтроля в подводящий период	1	1		
2.2	Техника безопасности в соревновательных условиях	1	1		
2.3	Система КЮ и ДАН, разряд	1	1		
2.4	Судейство	1	1		
3.	**Раздел 3. Базовая техника**	**14**	**-**	**14**	
3.1.	Страховка	4	-	4	
3.2	Страховка в парных упражнениях	4	-	4	
3.3	Захваты. Работа с разными захватами. Текущий контроль	6	-	6	контрольное занятие
4.	**Раздел 4. Работа в стойке**	**52**	**6**	**46**	
4.1	Борьба за захват право направо	8	1	7	
4.2	Борьба за захват право налево	8	1	7	
4.3	Борьба по заданию	8	1	7	
4.4	Рандори	8	1	7	
4.5	Перевод борьбы в партер	8	1	7	
4.6	Уходы с удержания	8	1	7	
4.7	Итоговое занятие «Дзюдо. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация	4	-	4	индивидуальный зачет
	Всего часов:	**74**	**14**	**60**	

2.5.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Соревновательная подготовка»

Раздел 1. Введение (4 часа).

Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).
Теория (2 часа).
Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Тема 1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (2 часа).
Теория (2 часа).
Формирование 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. Проводится показательная экскурсия, направленная на формирования предметного представления.

Раздел 2. Основы соревновательной подготовки (4 часа).
Тема 2.1 Основы самоконтроля в подводящий период (1 час).
Теория (1 час).
Самоконтроль в оценивании физического состояния спортсмена. Понятие контроль в оценивании психологического состояния спортсмена. Средства осуществления контроля и самоконтроля в подводящий период. Значение самоконтроля, как фактора правильного выхода на пиковые показатели работоспособности.

Тема 2.2 Техника безопасности в соревновательных условиях (1 час).
Теория (1 час).
Техника безопасности в условиях подготовки к соревнованиям, на сборах. Безопасность в спаринговых встречах. Особенности техники безопасности при соревновательных условиях.

Тема 2.3 Система КЮ и ДАН, разряд (1 час).
Теория (1 час).
Понятие КЮ и ДАН, разряд, их интерпретация в российской практике. Для чего нужны классификации КЮ, сколько уровней классификаций существует и что это означает в практическом применении. Требования к присвоению КЮ. Классификация ДАН. Порядок присвоения ДАН и требования к этому. Практическое значение присвоенного ДАНа. Разрядная система в спорте.

Тема 2.4 Судейство (1 час).
Теория (1 час).
Судейство как система фиксации спортивного результата. Судейство как уровень освоения понимания борьбы и формальных требований к ней. Различие правил соревнований по возрасту контингента. Различие правил соревнований по уровню подготовки контингента. Дополнительные ограничения, касающиеся правил проведения соревнований. Значение изменений правил соревнований и их последствия для развития борьбы.

Раздел 3. Базовая техника (14 часов).

Тема 3.1 Страховка (4 часа).

Практика (4 часа).

Условия применения навыка страховки на тренировке, учебных схватках и соревновательных схватках.

Тема 3.2 Страховка в парных упражнениях (4 часа).

Практика (4 часа).

Изучение и закрепление правильного исходного положения для упражнения. Отработка навыка до скоростной динамики.

Тема 3.3 Захваты. Работа с разными захватами. Текущий контроль (6 часов).

Практика (6 часов).

Продемонстрировать страховку в парных упражнениях. Продемонстрировать возможное развитие атаки-контратаки в соответствии с захватом. Продемонстрировать перемещения. Со сменой захвата. Текущий контроль.

Раздел 4. Работа в стойке (52 часа).

Тема 4.1 Борьба за захват право на право (8 часов).

Теория (1 час).

Показ преподавателем основных правил и их объяснение.

Практика (7 часов).

Совершенствование техники борьбы на захватах в исходных положениях правосторонней стойки как уке, так и тори. Закрепление навыка в усложненных условиях.

Тема 4.2 Борьба за захват право налево (8 часов).

Теория (1 час).

Показ преподавателем основных правил и их объяснение.

Практика (7 часов).

Совершенствование техники борьбы на захватах в исходных положениях правосторонней стойки тори и левосторонней уке, и наоборот. Отработка и закрепление навыка в усложненных условиях.

Тема 4.3 Борьба по заданию (8 часов).

Теория (1 час).

Борьба из заданных исходных положений по правилам. Обозначение задач тори и уке. Показ преподавателем вариантов развития в борьбе для решения конкретных задач.

Практика (7 часов).

Изучение приёмов в борьбе исходя из оговорённых правил. Закрепление результатов, достигнутых на отдельном этапе, способом смены ролей, постановкой обязательно меняющихся правил борьбы.

Тема 4.4 Рандори (8 часов).

Теория (1 час).
Показ преподавателем подводящих упражнений для освоения ролей уке и тори. Объяснение целей рандори.
Практика (7 часов).
Изучение и закрепление стереотипов ролей в рандори. Отработка конкретных задач и произвольных.

Тема 4.5 Перевод борьбы в партер (8 часов).
Теория (1 час).
Показ преподавателем исходного положения для выхода на задание в уже наработанные приёмы. Обозначение ситуации в рамках взгляда арбитра, положение шидо и технического перехода в партер.
Практика (7 часов).
Изучение и отработка техники всего раздела по наработанным темам в динамике перехода из исходного положения борьбы в стойке.

Тема 4.6 Уходы с удержания (8 часов).
Теория (1 час).
Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.
Практика (7 часов).
Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.7 Итоговое занятие «Дзюдо. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация (4 чпса).
Практика (4 часа).
Итоговое занятие «Дзюдо. Соревновательная подготовка». Дружественные схватки. Показ навыка борьбы и его закрепление в условиях, контролируемых как спортсменом, так и тренером. Анализ соревновательной деятельности воспитанника и присвоение или подтверждение разряда, если выполнен норматив. Промежуточная аттестация – индивидуальный зачет.

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» являются:

- формирование уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- 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»:

- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- 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 видов и 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» 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) - 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» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и 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 основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в

соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

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

Анализ результатов воспитания по программе 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»

№ 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	размещение фото-и видеоматериалов с выступлением обучающихся на странице объединения в ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
2.	Просмотр и обсуждение соревнований различного уровня	Повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств.	в течение учебного года	размещение фото-и видеоматериалов с выступлением обучающихся на странице объединения в ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
3.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования	апрель	размещение фото-и видеоматериалов с выступлением

		собственного здоровья. Популяризация занятий борьбой.		обучающихся в ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
4.	Посещение соревнований	воспитание нравственного и духовного состояния; пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года	размещение фото-и видеоматериалов с выступлением обучающихся в ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
5.	День открытых дверей	воспитание чувства уважения к традициям ДПШ и чувства сопричастности к успехам коллектива	май	размещение фото-и видеоматериалов с выступлением обучающихся в ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Образовательный модуль: «Дзюдо. Основы»
Текущий контроль
Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Педагогическое наблюдение	высокий	Обучающийся: - умеет точно и быстро выполнять все техники дзюдо без ошибок; - понимает и применяет принципы дзюдо, такие как максимальное эффективное применение силы, минимальное сопротивление, и баланс. - умеет адаптироваться к различным стилям и тактическим решениям соперника; - умеет выполнять техники в движении и с учетом позиции соперника; - умеет выполнять техники с разной силой и скоростью, в зависимости от ситуации; - умеет контролировать соперника после выполнения техники; - знает и выполняет требования техники безопасности при выполнении упражнений, технических приемов
	средний	Обучающийся: - умеет выполнять основные техники дзюдо с приемлемой точностью и скоростью; - понимает и применяет основные принципы дзюдо, такие как максимальное эффективное применение силы и баланс; - умеет адаптироваться к различным стилям и тактическим решениям соперника с некоторыми ограничениями; - умеет выполнять техники в движении и с учетом позиции соперника с некоторыми ограничениями; - умеет выполнять техники с разной силой и скоростью, в зависимости от ситуации с некоторыми ограничениями; - умеет контролировать соперника после выполнения техники с некоторыми ограничениями; - знает и выполняет требования техники безопасности при выполнении упражнений, технических приемов
	низкий	Обучающийся: - выполняет основные техники дзюдо с определенными ошибками и недостатками; - понимает и применяет основные принципы дзюдо; - не умеет адаптироваться к различным стилям и тактическим решениям соперника; - выполняет техники в движении и с учетом позиции соперника со значительными ограничениями; - выполняет техники с разной силой и скоростью, в зависимости от ситуации со значительными ограничениями;

		- не умеет контролировать соперника после выполнения техники; - знает и выполняет требования техники безопасности при выполнении упражнений, технических приемов

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
индивидуальный зачет	высокий	Обучающийся: - демонстрирует глубокое понимание теории дзюдо, включая историю, философию, правила и техники; знает и выполняет требования техники безопасности при выполнении упражнений; - демонстрирует высокий уровень технического мастерства, включая точное и эффективное выполнение приемов, удержаний и переворотов. Он может адаптировать свои техники к различным ситуациям и соперникам; - демонстрирует высокий уровень атлетизма, включая силу, скорость, координацию и выносливость. Обучающийся может эффективно применять свои физические навыки в дзюдо; - демонстрирует хорошее взаимодействие с другими участниками, включая помощь, поддержку и сотрудничество. Он может эффективно работать в команде и способствовать позитивной атмосфере в зале
	средний	Обучающийся: - показывает хорошее понимание теории дзюдо; знает и выполняет требования техники безопасности при выполнении упражнений; - демонстрирует средний уровень технического мастерства, но может иметь некоторые ошибки в выполнении приемов. Он может адаптировать свои техники к различным ситуациям; - демонстрирует средний уровень атлетизма, имеет некоторые ограничения в своих физических способностях; - демонстрирует среднее взаимодействие с другими участниками, имеет некоторые проблемы с сотрудничеством и поддержкой
	низкий	Обучающийся: - имеет ограниченное понимание теории дзюдо и не знает основные принципы и концепции; знает и выполняет требования техники безопасности при выполнении упражнений; - демонстрирует низкий уровень технического мастерства и имеет проблемы с выполнением приемов, удержаний и переворотов; - демонстрирует низкий уровень атлетизма и имеет проблемы с силой, скоростью, координацией и

		выносливостью; - демонстрирует низкое взаимодействие с другими участниками, включая отсутствие помощи, поддержки и сотрудничества. Обучающийся имеет проблемы с работой в команде

Образовательные модули: «Дзюдо. Перспектива», «Дзюдо. Интенсив», «Дзюдо. Соревновательная подготовка».

Текущий контроль

Форма контроля: контрольной занятие.

Контрольное занятие включает опрос, демонстрацию базовой техники, технических действий, ОФП.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	высокий	Обучающийся: - демонстрирует глубокое понимание правил, терминологии, истории и философии дзюдо; - знает и выполняет требования техники безопасности; - демонстрирует точное и плавное выполнение базовой техники, правильное использование тела и равновесия; уверенные и контролируемые движение; - выполняет технические действия безупречно, с высокой скоростью и силой; демонстрирует высокую степень контроля над своим телом и движением; - выполняет комплекс упражнений 5 кругов за 5 минут вместе с промежуточным челночным бегом
	средний	Обучающийся: - знаком с основными правилами, терминологией, историей и философией дзюдо; - знает и выполняет требования техники безопасности; - выполняет базовую технику с незначительными ошибками, но основной принцип сохраняет; демонстрирует небольшие проблемы с равновесием или контролем движения; - выполняет технические действия достаточно точно, с приемлемой скоростью и силой; умеет контролировать свое тело и движение, но с ошибками; - выполняет комплекса упражнений 5 кругов за 5 минут
	низкий	Обучающийся: - знает основные понятия по программе; - знает и выполняет требования техники безопасности; - допускает очевидные ошибки в выполнении базовой техники; демонстрирует недостаточное использование тела и равновесия, а также значительные проблемы с контролем движения; - выполняет технические действия с ошибками, с низкой скоростью и силой; демонстрирует недостаточный контроль над своим телом и движением; - выполняет комплекс упражнений 3 круга за 5 минут

Промежуточная аттестация

Форма контроля: индивидуальный зачет.

Проходит в форме сдачи квалификационного норматива.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Индивидуальный зачет	низкий	Обучающийся набирает до 30 оценочных баллов в соответствии с итоговым протоколом
	средний	Обучающийся набирает 31-60 оценочных баллов в соответствии с итоговым протоколом
	высокий	Обучающийся набирает свыше 60 оценочных баллов в соответствии с итоговым протоколом

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

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

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

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.

3.Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).

4. Показательные выступления - демонстрация спортивной техники, достижений в том или ином виде спорта. Это одно из средств пропаганды физической культуры и спорта. Цель его - наглядно продемонстрировать уровень спортивной (физической) культуры обучающихся, достигнутый в течение учебного года.

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»

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
12. Ого Махито Дзюдо. Основы. Методика. Ростов- на –Дону: Феникс, 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.
15. Смирнов, Сямиуллин — техника самозащиты по школе «ЧОЙ» — 1991. - 55 с.
16. Ушу Путь к здоровью и гармонии. Г. В. Попов, О. А. Сагоян, В. В. Диденко — Москва: Издательство «Интерпринт». 1989. – 100 с.

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

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)*	
1.	Учебные фильмы	10
2.	Сайты: Judo.ru, cheljudo.ru	
II.	Учебно-практическое (спортивный инвентарь,) оборудование	
1.	Татами	65 м2
2.	Шведская стенка	2
3.	Турник навесной	2
4.	Маты мягкие поролоновые (1Х2)	5
5.	Гиря (24кг)	1
6.	Гиря (16кг)	1
7.	Гиря (8кг)	1
8.	Скакалки	10
9.	Обручи	20

10.	Мячи набивные	2
11.	Мячи силиконовые	20
12.	Облучатель –рециркулятор медицинский	1
	III. Мебель	
1.	Гимнастические скамейки	3
2.	шкафы для хранения оборудования	1
	VIII.Дидактические материалы	
1.	наглядно-иллюстрационный материал по теме «Обучение выполнения техники бросков»	1

Приложение 1

Календарный учебный график ДООП «Дзюдо. Основы»

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 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

название программы, группа	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август			
	31 августа-6 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября -4 октября	5-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-22 августа	23-29 августа
	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
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																					
"Дзюдо. Основы"	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	в	4	4/т	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4/п												

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

Календарный учебный график ДООП «Дзюдо. Перспектива»

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 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август			
название программы, группа	31 августа-6 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября -4 октября	5-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-22 августа	23-29 августа
	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
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																					
"Дзюдо. Перспектива"	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б/т	б	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б/т	б	б	б	б	б	б	б	б/п												

т- текущий контроль

п-промежуточная аттестация

в-выходные праздничные дни

Календарный учебный график ДООП «Дзюдо. Интенсив»

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 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

название программы, группа	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август			
	31 августа-6 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября -4 октября	5-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-22 августа	23-29 августа
	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
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																					
"Дзюдо. Интенсив"	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б/т	б	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б/т	б	б	б	б	б	б	б	б/п												

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

Календарный учебный график ДООП «Дзюдо. Соревновательная 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 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август			
Название программы, группа	31 августа-6 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября -4 октября	5-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-22 августа	23-29 августа
	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
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																					
"Дзюдо. Соревновательная подготовка"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2/т	2	2	2	2	2	2	в	в	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2/п														

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

Приложение 2

КАРТОЧКА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Дзюдо»

Образовательный модуль «Дзюдо. Основы»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо. Основы»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо. Основы»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа «Дзюдо. Основы» знакомит ребенка с современной спортивной борьбой Дзюдо. Успешно осваивая программу, ребёнок проходит общефизическую подготовку, а также получает необходимые первоначальные навыки борьбы. В процессе обучения воспитываем в ребёнке трудолюбие, настойчивость, уважение к товарищам и своему делу. Тренировки предусматривают развитие необходимых физических качеств, при выполнении общих и специальных упражнении Дзюдо. По итогам этой программы, вы сможете продолжить обучение на следующей ступеньке – программе «Перспектива»
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	**1. Раздел 1. Введение** 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 1.2 Введение в Программу. Требования к технике безопасности на занятиях **2. Раздел 2. Теоретическая подготовка** 2.1 Правила дзюдо 2.2 Развитие волевых качеств 2.3 Эстетическая подготовка 2.4 «Мой выбор». Мир профессий **3. Раздел 3. Общая физическая подготовка** 3.1 Ходьба 3.2 Бег 3.3 Равновесие 3.4 Лазание 3.5 Прыжки 3.6 Ориентирование в пространстве 3.7 Акробатические упражнения 3.8 Висы, упоры 3.9 Подвижные игры. Текущий контроль **4. Раздел 4. Основы техники дзюдо** 4.1 Элементы техники дзюдо. Шаги 4.2 Элементы техники дзюдо. Повороты 4.3 Элементы техники дзюдо. Захваты 4.4 Элементы техники дзюдо. Выведение из равновесия 4.5 Элементы техники дзюдо. Падения 4.6 Элементы техники дзюдо. Броски 4.7 Основы техники дзюдо в партере 4.8 Основы техники дзюдо в партере. Удержание

	4.9 Итоговое занятие «Дзюдо. Основы». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт.
цель и задачи	Цель программы: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; сформировать спортивный этикет, развивать уважение к соперникам; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии; изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо.
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию; знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо.
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровью	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	7-10 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	148/4

Образовательный модуль «Дзюдо. Перспектива»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо. Перспектива»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо. Перспектива»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа «Перспектива» продолжает открывать особенности физической, тактической и психологической подготовки в

	современной спортивной борьбе Дзюдо. Успешно осваивая программу, обучающийся проходит общефизическую подготовку, а также получает необходимые навыки борьбы. В процессе обучения развиваются трудолюбие, настойчивость, уважение к товарищам и своему делу. Тренировки предусматривают развитие необходимых физических качеств, при выполнении общих и специальных упражнении Дзюдо. По итогам этой программы, можно продолжить обучение на следующей ступеньке – программе «Интенсив».
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	**1. Раздел 1. Введение** 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 1.2 Введение в программу. История восточных единоборств 1.3 Техника безопасности на занятии 1.4 Основы самоконтроля **2. Раздел 2. Базовая техника** 2.1 Страховка 2.2 Захваты 2.3 Перемещения **3. Раздел 3. Работа в стойке** 3.1 Изучение приёмов с акцентом на страховку 3.2 Выведение из равновесия, работа с захватом 3.3 Выведение из равновесия работа в движении 3.5 Тай сабаки, учикоми в движении 3.6 Игровая борьба.Текущий контроль **4. Раздел 4. Работа в партере** 4.1 Перевороты из положения «скамейка» 4.2 Перевороты из положения лежа 4.3 Уходы с удержания «с боку» 4.4 Уходы с удержания «поперёк» 4.5 Перевод борьбы в партер **5. Раздел 5. Ката в стойке** 5.1 Подножка задняя 5.2 Отхват 5.3 Подсечка боковая 5.4 Подсечка передняя 5.5 Подсечка в колено под отставленную ногу 5.6 Зацеп изнутри голенью 5.7 Контрприем от задней подножки 5.8 Контрприём от зацепа изнутри 1 вариант 5.9 Контрприём от зацепа изнутри 2 вариант. Текущий контроль **6. Раздел 6. Виды бросков** 6.1 Бросок через бедро скручиванием 6.2 Бросок через спину с захватом руки 6.3 Бросок через спину с захватом отворота 6.4 Бросок через плечо 6.5 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта 6.6 Итоговое занятие «Дзюдо. Перспектива». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт.
цель и задачи	Цель программы: развитие физических и волевых качеств у

	обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии; изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо.
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; соблюдает спортивный этикет, уважает соперников; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию; знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо.
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровью	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-10 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Дзюдо. Интенсив»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо. Интенсив»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо. Интенсив»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа «Интенсив» соответствует, по своему наполнению, понятию Дзюдо, как спортивной борьбы, и включает в себя весь арсенал этого вида спорта. Воспитанники, успешно осваивающие программу, выступают на соревнованиях как любительских, так и официальных. Для занятий по этой программе необходимо наличие базовых навыков борьбы, опыт систематических занятий дзюдо. Программа рассчитана на длительный период благодаря цикличности подготовки, которая позволяет расти спортивным результатами и, в то же время, совершенствовать технику и навыки борьбы из года в год. В подготовке воспитанников большее внимание уделяется

	«спортивному долголетию», как залогу здорового образа жизни.	
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	**1.**	**Раздел 1. Введение**
	1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции
	1.2	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта
	2.	**Раздел 2. Основы дзюдо**
	2.1	История восточных единоборств
	2.2	Основы самоконтроля
	2.3	Техника безопасности на занятии
	2.4	Система КЮ и ДАН
	2.5	Судейство
	3.	**Раздел 3. Базовая техника**
	3.1	Самостраховка
	3.2	Страховка в парных упражнениях
	3.3	Захваты. Работа с правильными захватами
	3.4	Захваты. Работа с неправильными захватами
	3.5	Захваты. Текущий контроль
	4.	**Раздел 4. Работа в стойке**
	4.1	Изучение приёмов с неправильными захватами
	4.2	Работа на захват право направо
	4.3	Работа на захват право налево
	4.4	Выведение из равновесия, работа с захватом
	4.5	Выведение из равновесия работа в движении
	4.6	Учикоми на месте
	4.7	Учикоми в движении
	4.8	Борьба по заданию
	4.9	Рандори
	4.10	Работа в стойке. Текущий контроль
	5.	**Раздел 5. Работа в партере**
	5.1	Перевороты из положения «скамейка»
	5.2	Перевороты из положения лежа
	5.3	Переворот из положения сидя между ног
	5.4	Переворот из положения «лягушка»
	5.5	Переворот из положения лёжа между ног
	5.6	Уходы с удержания «с боку»
	5.7	Уходы с удержания «поперёк»
	5.8	Уходы с оплетания
	5.9	Перевод борьбы в партер
	5.10	Уходы. Текущий контроль
	6.	**Раздел 6. Ката в стойке**
	6.1	Задняя подсечка
	6.2	Подсечка изнутри
	6.3	Бросок через бедро с захватом шеи
	6.4	Бросок через бедро с захватом отворота
	6.5	Боковая подсечка в темп шагов
	6.6	Передняя подножка
	6.7	Подхват бедром под две ноги
	6.8	Подхват изнутри
	6.9	Бросок через бедро с захватом двух рукавов
	6.10	Одноимённый зацеп изнутри голенью
	6.11	Итоговое занятие «Дзюдо. Интенсив». Промежуточная аттестация

ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт.
цель и задачи	Цель программы: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии; развить умение нести ответственность за результаты своих действий; изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо; пути их совершенствования; уметь оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов.
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; соблюдает спортивный этикет, уважает соперников; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию; умеет нести ответственность за результаты своих действий; знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо; пути их совершенствования; умеет оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов.
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровью	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Дзюдо. Соревновательная подготовка»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо. Соревновательная подготовка»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо. Соревновновательная подготовка»
направленность программы	Физкультурно-спортивная

краткое описание	Программа «Спортивная подготовка» является дополнением к основной программе дзюдо. Контингент воспитанников составляют только активно участвующие в соревновательной деятельности. В рамках программы проводится работа по индивидуализации техники, наработке соревновательного опыта, как базы для развития. Присутствуют следующие формы работы, а именно: соревнования, дни борьбы, мастер классы, летний лагерь, индивидуальная работа. Основные задачи – это анализ борьбы и последующая разработка индивидуальных планов развития для каждого воспитанника. Очень серьёзные требования к здоровью.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	**1. Раздел 1. Введение** 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта **2. Раздел 2. Основы соревновательной подготовки** 2.1 Основы самоконтроля в подводящий период 2.2 Техника безопасности в соревновательных условиях 2.3 Система КЮ и ДАН, разяд 2.4 Судейство **3. Раздел 3. Базовая техника** 3.1 Страховка 3.2 Страховка в парных упражнениях 3.3 Захваты. Работа с разными захватами. Текущий контроль **4. Раздел 4. Работа в стойке** 4.1 Борьба за захват право направо 4.2 Борьба за захват право налево 4.3 Борьба по заданию 4.4 Рандори 4.5 Перевод борьбы в партер 4.6 Уходы с удержания 4.7 Итоговое занятие «Дзюдо. Соревновательная подготовка». Промежуточна: аттестация
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт, соревнования, соревновательная подготовка.
цель и задачи	Цель программы: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии; развить умение нести ответственность за результаты своих действий; изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо; пути их совершенствования; уметь оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов; изучить требования Российской спортивной классификации, соответствующие 6КЮ (белому поясу), 5КЮ + (жёлто-белый пояс), 5КЮ, 4КЮ в разделе юношеских разрядов.
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; соблюдает спортивный этикет, уважает соперников; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию; умеет нести ответственность за результаты своих действий; знает историю развития единоборств в России,

	основную терминологию дзюдо; владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо; пути их совершенствования; умеет оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов; знает требования Российской спортивной классификации, соответствующие 6КЮ (белому поясу), 5КЮ + (жёлто-белый пояс), 5КЮ, 4КЮ в разделе юношеских разрядов.
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровью	I группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	74/2

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Дзюдо»

Образовательный модуль: «Дзюдо. Основы».

Текущий контроль

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Обучающиеся выполняют упражнения и тренировочные задания. Педагог оценивает достижения обучающихся в соответствии с контрольно-измерительными материалами установленной формы и содержания.

Критерии оценивания:

1.Умение выполнять техники дзюдо.

2. Понимание и применение принципов дзюдо, таких как максимальное эффективное применение силы, минимальное сопротивление, баланс.

3. Умение адаптироваться к различным стилям и тактическим решениям соперника.

4. Умение выполнять техники в движении и с учетом позиции соперника.

5. Умение выполнять техники с разной силой и скоростью, в зависимости от ситуации.

6. Умение контролировать соперника после выполнения техники.

7.Знание техники безопасности при выполнении упражнений, технических приемов.

Все критерии оцениваются по четырехбальной шкале:

0 – отсутствует:

1 – практически не проявляется;

2 – присутствует частично;

3 – присутствует в полной мере.

0 - 7 баллов - обучающийся освоил раздел на низком уровне;

8 - 16 баллов - обучающийся освоил раздел на среднем уровне;

17 - 21 балл - обучающийся освоил раздел на высоком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающиеся выполняют учебные задания. Педагог оценивает знание теоретических аспектов дзюдо, таких как правила, терминология, история и философия, техника безопасности, а также практические способности обучающихся выполнять техники дзюдо, такие как броски, удержания, уходы и борцовские приёмы.

Критерии оценивания:

1. Знание теории.

2. Технические навыки.

3. Атлетизм.

4. Умение работать в команде.

Все критерии оцениваются по четырехбальной шкале:

0 – отсутствует:

1 – практически не проявляется;

2 – присутствует частично;
3 – присутствует в полной мере.
0 - 3 баллов - обучающийся освоил модуль на низком уровне;
4 - 8 баллов - обучающийся освоил модуль на среднем уровне;
9 - 12 баллов - обучающийся освоил модуль на высоком уровне.

Образовательные модули: «Дзюдо. Перспектива», «Дзюдо. Интенсив», «Дзюдо. Соревновательная подготовка».

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют теоретические задания (см. Вопросы устного опроса обучающихся) и практические задания на развитие спортивных способностей. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Критерии оценки:

1. Знание теории дзюдо.
2. Знание требований техники безопасности
3. Демонстрация базовой техники (умение выполнять броски, греппы, удушающие и захватывающие приемы соответствующим образом, с высокой точностью и правильной формой).
4. Демонстрация технических действий.
5. Демонстрация ОФП (сформированность основных двигательных навыков, силовых и скоростно-силовых качеств).

Все критерии оцениваются по четырехбальной шкале:
0 – отсутствует:
1 – практически не проявляется;
2 – присутствует частично;
3 – присутствует в полной мере.
0 - 5 баллов - обучающийся освоил раздел на низком уровне;
6 - 9 баллов - обучающийся освоил раздел на среднем уровне;
10 - 15 баловл - обучающийся освоил раздел на высоком уровне.

Комплекс общей физической подготовки для обучающихся:

- 10 раз «жим от пола в упоре лежа»,
- 10 раз «упор лежа – упор присев»,
- 10 раз «выпрыгивание из упора присев с прогибом спины»,
- 10 раз «складочка».

Вопросы для опроса обучающихся:

1. Как называется зал, где занимаются дзюдо?
2. Как правильно одеваться для тренировки дзюдо?
3. Каковы основные принципы дзюдо?
4. Какие греппы существуют в дзюдо?
5. Какие броски используются в дзюдо?
6. Какие удушающие приемы существуют в дзюдо?
7. Какие победы можно получить в дзюдо?

8. Какими упражнениями можно развивать физическую подготовку для дзюдо?
9. Какова правильная техника выпада?
10. Как проводятся соревнования по дзюдо?
11. Какие должны быть требования к спортивной форме для соревнований по дзюдо?
12. Как защищаться от атаки соперника в дзюдо?
13. Как выглядит катание на японскую дзюдо мехру?
14. Как правильно представлять сорядников и соперников на стартовых площадках в дзюдо?
15. Кто такие знаменитые дзюдоисты и какие достижения они получили?

Промежуточная аттестация
Форма контроля: индивидуальный зачет.
Проходит в форме сдачи квалификационного норматива.
Структура проведения занятия:
1. Построение, обозначение и разъяснения по зачету и порядку проведения (3-5 минут).
2. Разминка в движении, стоя, в партере (лежа и сидя), (30 минут).
3. Перерыв (5 минут).
4. Зачет. Обучаюшиеся садятся в ряд и ждут вызова для демонстрации. Оцениваемые действия выполняются как в паре, так и индивидуально (приложение). Вызов идет по журналу, с учетом возраста и веса испытуемого, подбирается спарринг – партнер. Ведется протокол по каждому индивидуально. Проверяющий заполняет протокол по ходу выполнения заданий, в конце, суммируются баллы и делается вывод. Подведение итогов занятия, сообщение результатов после обработки всех протоколов.

Критерии оценки:
1. Техника: умение выполнять различные приемы, броски, удушающие и захватывающие приемы с высокой точностью и правильной формой.
2. Физическая подготовка: уровень выносливости, сила, гибкость и быстрота, которые необходимы для эффективной практики и соревнований в дзюдо.
3. Тактические навыки: способность выбирать эффективную тактику и стратегию в различных ситуациях соперничества в дзюдо, а также способность адаптироваться к различным стилям соперников.
4. Знание правил: знание правил дзюдо и способность соблюдать их во время соревнований и тренировок.
5. Спортивное поведение: уважение к сопернику и судьям, соблюдение правил и норм этики, а также способность контролировать эмоции и справляться со стрессом во время соревнований.
6. Результаты: сравнение результатов с требованиями программы дзюдо - как с конкретными аспектами техники, так и с общим уровнем подготовки.
7. Личный прогресс: улучшение мастерства и достижение личных целей в дзюдо - как в техническом, так и в техническом и тактическом смысле.

По каждому пункту оценивается уровень компетенций от 0 до 10 баллов:

– низкий уровень (0-30 баллов);
– средний уровень (31-60 баллов);
– высокий уровень (61-70 баллов).

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 [illegible]	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

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так

		1 –Это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	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

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 духовный образ

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Человек с богатым внутренним миром или духовно богатый человек	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Духовное богатство – это единственный вид богатства, лишить которого человека невозможно	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Душа человека – это стержень, основа его бытия и определяет его со-бытие	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Духовно богатый человек обязан знать историю своего народа, элементы его фольклора, быть	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно

	разносторонне образованным	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

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