Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 4 от
«25» июня 2026г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
_____ Мурадымов А.Р.
«25» июня 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Белый пояс»

(модульная)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: от 5 до 9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Леонтьев И.И.
Субботина В.А.
Курбанов Д.В.
педагоги дополнительного образования

Самара, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация

Пояснительная записка

Учебный план

Учебно-тематический план

Модуль №1 «Теоретическая подготовка»

Модуль №2 «Общая физическая подготовка»

Модуль №3 «Специальная физическая подготовка»

Раздел «Воспитание»

Ресурсное обеспечение Программы

Список использованной литературы

Приложение 1 «Календарный план воспитательной работы»

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Белый пояс» (ДООП «Белый пояс») предназначена для детей старшей и подготовительных групп детских садов и учащихся младшего школьного возраста, проявляющих интерес к спортивной деятельности. Программа направлена на изучение вида спорта дзюдо.

В результате изучения программы обучающиеся будут **знать**: историю развития борьбы дзюдо в городе Самара и Самарской области; выдающихся спортсменов, героев различных войн и выдающихся государственных деятелей нашего края, чья жизнь была связана со спортом.

Обучающиеся в процессе обучения **овладеют** начальными навыками борьбы дзюдо, а также приобретут навык выступлений на ринге.

Школьники приобретут **знания** о борьбе дзюдо и выдающихся спортсменах по виду спорта дзюдо города Самара и Самарского края.

По итогам изучения темы ребята **разработают** коллективные творческие дела: квесты, челленджи, интеллектуальные игры.

В результате изучения программы обучающиеся будут **уметь:** укреплять здоровье и закаливать организм; достигать всестороннего развития; овладевать физической культурой; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая модульная программа по дзюдо «Белый пояс» (далее - Программа) является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Дзюдо».

Инновационность

Программа модульная с применением дистанционных технологий. Состоит в том, что предусмотрена такая форма, как дистанционное обучение: занятия в режиме on-lain с использованием электронно-информационных источников: социальной сети ВКонтакте; мессенджера MAX.

Так же адаптирован комплекс методов и приемов использования дистанционных технологий.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 5-9 лет.

Объем программы – 108 часов в год (36 недель).

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу с непрерывной продолжительностью 45 минут с 15-минутным перерывом.

Форма организации деятельности – групповая;

Форма предоставления услуг - очная.

Наполняемость группы – *не менее 14 человек*.

Нормативно-правовые основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

- Устав МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара (далее - Центр).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Основная цель Программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей дзюдо в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики дзюдо.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- формирование знаний о дзюдо;
- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитее гибкости.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

На спортивно-оздоровительном этапе, который охватывает младший возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются:

- сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий;
- формирование основ ЗОЖ;
- обучение техническим элементам.

В процессе занятий учащиеся узнают историю дзюдо. Программа рассчитана на один учебный год. Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

Возраст, лет	Год обучения	Группы	Минимальная наполняемость группы (человек)	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
5-9 лет	1 год	СОГ	14	108	Прирост показателей по ОФП

Учебный план

Планирование позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

Тематический учебный план представлен в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы является занятие продолжительностью 45 минут.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп на 36 недель по дзюдо

№ п/п	Модули	СОГ
1	Теоретическая подготовка	7
2	Общая физическая подготовка	50
3	Специальная физическая подготовка	51
ВСЕГО ЧАСОВ		**108**

Годовой учебно-тематический план-график для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Название модуля	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Теоретическая подготовка	Вводные занятия	1									7
		История развития «Дзюдо»	1									
		Основные средства спортивной тренировки.	1									
		Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсменаи врачебный контроль	1									
		Правила борьбы дзюдо	1									
		Основы техники и тактики Дзюдо	1									
		Заключительное занятие.	1									
2	Общая физическая подготовка	ОРУ Общие развивающие упражнения		5	4	5	4					50
		Спортивные игры		5	4	4	5					
		Подвижные игры		3	4	4	3					
3	Специальнаяя физическая подготовка	Элементарные технические действия.						3	4	3	4	51
		Начальные технические действия.						4	5	3	2	
		Основные технические действия.						5	2	4	2	
		Простейшие формы борьбы.							2	3	4	
		Контрольно-переводные нормативы.									1	
		Итого	**7**	**13**	**12**	**13**	**12**	**12**	**13**	**13**	**13**	**108**

Содержание программного материала

В программу включены три модуля, а также раздел «Воспитательная подготовка»:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

Модуль 1 «Теоретическая подготовка»

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Учебный план

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов всего	Форма контроля
Вводные занятия	**1**	**-**	**1**	входящая диагностика, анкетирование
История развития «Дзюдо»	**1**	**-**	**1**	беседа
Основные средства спортивной тренировки.	**0,5**	**0,5**	**1**	наблюдение, беседа
Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль	**0,5**	**0,5**	**1**	Беседа
Правила борьбы дзюдо	**0,5**	**0,5**	**1**	тестирование
Основы техники и тактики дзюдо	**0,5**	**0,5**	**1**	наблюдение, беседа
Заключительное занятие	**0**	**1**	**1**	диагностика
Итого:	**4**	**3**	**7**	

Содержательная часть

1. Вводные занятия. Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

История развития «Дзюдо». Зарождение и развитие «Дзюдо». Ознакомление обучающихся с основами борьбы дзюдо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Практическое занятие: просмотр видеофильмов.

Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала.

2. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическое занятие: Ознакомление обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений.

3. Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль. Гигиенические требования к одежде дзюдоиста. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Практическое занятие: обсуждение пройденного материала, овладение навыками самоконтроля, обучение медицинским основам (подсчету пульса, оказанию первой доврачебной медицинской помощи).

4. Правила борьбы дзюдо. Права и обязанности дзюдоистов. Судейская терминология. Практическое занятие: подготовка к борьбе на татами.

5. Основы техники и тактики дзюдо. Понятие о технике борьбы. Характеристика приемов борьбы. Понятие о тактике борьбы. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики борьбы. Классификация техники и тактики борьбы дзюдо.

Практическое занятие: освоение навыков техники и тактики боя.

6. Заключительное занятие. Подведение итогов работы за год. Поощрение активных спортсменов.

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Учебный план

Темы:	**Теория / часы**	**Практика / часы**	**Кол-во часов**	**Форма контроля**
ОРУ Общие развивающие упражнения	**1**	**17**	**18**	наблюдение, беседа
Спортивные игры	**1**	**17**	**18**	игра
Подвижные игры	**1**	**13**	**14**	соревнования
Итого:	**3**	**47**	**50**	

Содержательная часть

Дзюдо является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

1). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке дзюдоиста. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений. Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Упражнения для развития общих физических качеств: силы (гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног); быстроты (легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.); гибкости (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки); ловкости (легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом); выносливости (легкая атлетика – кросс 800 м.).

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое,

размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

2). Спортивные игры.

В подготовке дзюдоиста применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

3). Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки дзюдоистов используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»

СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности. Спортивная подготовка (СП) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Задачи:

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки;
- системно вводить дополнительные трудности;
- использовать соревновательный метод.

Учебный план

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов	Форма контроля
Элементарные технические действия.	**1**	**13**	**14**	наблюдение, беседа
Начальные технические действия.	**1**	**13**	**14**	наблюдение, беседа
Основные технические действия.	**1**	**12**	**13**	тестирование
Простейшие формы борьбы.	**1**	**8**	**9**	борьба в группе
Контрольные нормативы	**0**	**1**	**1**	**с**дача нормативов физической подготовки
Итого:	**4**	**47**	**51**	

Содержательная часть

1). Элементарные технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов.

Упражненияв само страховке и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

2). Начальные технические действия.

Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

3). Основные технические действия.

Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо. Броски: задняя подножка, обхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине. Удержания: удержание

сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты:захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

4). Простейшие формы борьбы.

Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

Перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями; в) выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками,

г) выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощирук («петушиный бой»);

д) борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

5). Контрольно-переводные нормативы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе.

Задачи:

– формирование интереса к изучению истории и культурных традиций г. Самара и Самарской губернии;

– просвещение в сфере достижений Самарской культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;

– воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

– освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

– понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;

– уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

- игровые тренинги, творческие мастерские, экскурсии (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего

коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);

- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (создание гербариев, фото и видео презентаций, съемка в социальных роликах и др.)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта объединения (видеофильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение театров, встречи с профессиональными актерами и спортсменами, праздники внутри объединения и др.) (см. Приложение 1 **«Календарный план воспитательной работы»**), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

Формы и методы реализации программы

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой обучающиеся овладевают навыками дзюдо. По мере овладением техникой также рекомендуется проводить внутригрупповые соревнования на скорость, технику борца.

Методы обучения (общие):

- объяснительно-иллюстративный метод обучения;
- репродуктивный метод обучения;
- метод проблемного обучения;
- эвристический метод обучения.

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

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

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся

под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных дзюдоистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

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

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

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

Результатом реализации Программы является:

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

После завершения обучения по данной программе, обучающийся должен:

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

Список используемой литературы

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
6. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте/Л. С. Выготский// - СПб.: Союз, 1997. - 91 с.
8. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус// -СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 377 с.
9. Ершов П.М. Режиссура как практическая психология: взаимодействие людей в жизни и на сцене: режиссура как построение зрелища / П. М. Ершов// -М.: Мир искусства, 2010. - 407 с.

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	«Посвящение в Бригантиновцы» (в водное занятие с элементами квеста)	Сентябрь	Спортивно-игровая программа. Знакомство с историей Центра, традициями, правилами поведения, техникой безопасности. Принятие символической «Клятвы юного Бригантиновца».	Фото- и видеорепортаж в группе ВК. Оформление стенда «Наша команда».
2.	Акция-поздравление «С Днем Учителя, тренер (педагог)!»	Октябрь	Создание коллективной видео-открытки, рисование поздравительных плакатов для тренерского состава Центра. Встреча с ветеранами спорта.	Видео-открытка
3.	Творческий проект ко Дню народного единства «Сила России — в единстве»	Ноябрь	Подготовка сценария и съемка патриотического видеоролика (стихи, общие построения, показательные выступления). Сбор материалов о Героях России.	Оформление стенда «Герои спорта и страны».
4.	Внутриклубный турнир «Новогодний кубок»	Декабрь	Проведение соревнований по упрощенным правилам (в зависимости от вида спорта) с обязательным награждением участников. Новогоднее чаепитие.	Протоколы соревнований. Фото и видео финальных схваток. Награждение победителей грамотами и сладкими призами.

5.	Урок мужества «Непокоренный Ленинград. Спорт и жизнь»	Январь	Просмотр тематических материалов, беседа о героизме, связи ценностей спорта (воля, стойкость) и жизни. Обсуждение примера спортсменов блокадного города.	Оформление стенда в холле Центра. Фотоотчет в ВК. Эссе (рисунки) детей «Что значит быть стойким».
6.	Творческий проект ко Дню Защитника Отечества «Спорт и Армия — едины!»	Февраль	Подготовка видео-открытки для пап и дедушек. Съемка показательных выступлений. Соревнования «А ну-ка, парни!» (эстафеты, подтягивание, отжимания).	Изготовление поздравительных открыток. Фотоотчет.
7.	«В гостях у Светофора» или «Путешествие по Городу Безопасности»	Март	Практическое занятие с элементами мастер-класса и творчества.	Готовый «Семейный маршрут безопасности» (карта)
8.	Творческий проект «Самара — космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Подготовка сценария, съемка видеоролика с упражнениями для развития вестибулярного аппарата (как у космонавтов). Конкурс рисунков на асфальте.	Оформление тематического фотостенда «Космос и спорт».
9.	Проект «Наш Бессмертный полк» (спортивно-патриотическая акция)	Май	Запись видео-открытки к 9 мая, участие в локальной акции «Бессмертный полк» в стенах Центра (встреча с ветеранами спорта, тружениками тыла).	Оформление Доски Памяти с портретами родственников обучающихся, участвовавших в войне.
10.	Экскурсия на стадион «Солидарность Самара Арена»	Июнь	Посещение стадиона. Знакомство с историей строительства к ЧМ-2018, посещение зон, недоступных в обычные дни (раздевалки, зал для пресс-конференций, кромка поля), Музея	Фотоотчет и видеорепортаж в группе ВК. Создание коллективного коллажа «Мы на Самара Арене». Отзывы детей.

			истории самарского футбола.	