

Комитет по делам образования г. Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 02.09.2025

Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДЮЦ»  
А. А. Сеницын



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Дзюдо ката»**

Возрастная категория обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Емец Анастасия Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования МБУДО «ДЮЦ»

## Содержание программы

Информационная карта.....	3
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи программы.....	11
1.3 Воспитательный аспект программы.....	12
1.4 Исторический аспект программы.....	15
2. Планирование и оценка деятельности по реализации программы	
2.1 Учебный график.....	18
2.2 Учебно-тематический план 1 года обучения.....	19
2.3 Календарное планирование 1 года обучения .....	20
2.4 Содержание программы.....	23
2.5 Учебно-тематический план 2 года обучения.....	28
2.6 Календарное планирование 2 года обучения .....	29
2.7 Содержание программы.....	31
2.8 Учебно-тематический план 3 года обучения.....	35
2.9 Календарное планирование 3 года обучения .....	36
2.10 Содержание программы.....	38
2.11 Планируемые результаты программы.....	42
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1 Методическое обеспечение программы.....	44
3.2 Материально-техническое обеспечение.....	45
3.4 Кадровое обеспечение.....	45
3.4 Информационное обеспечение.....	45
3.5 Список литературы.....	46
Приложение 1. Система оценки эффективности реализации программы.....	49
Приложение 2. Диагностическая карта.....	51
Приложение 3. Мониторинг результатов обучения детей .....	52
Приложение 4. Основные термины японской терминологии в дзюдо.....	54
Приложение 5. Система данов и кю.....	56
Приложение 6. Перечень технических действий для сдачи на КЮ.....	58

## Информационная карта

дополнительной общеобразовательной программы

«Дзюдо ката»

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	физическое развитие
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания программы	репродуктивный
Уровень освоения содержания программы	базовый
Возрастной уровень реализации программы	6-10 лет
Форма реализации программы	групповая, подгрупповая, индивидуальная
Продолжительность реализации программы	3 год
Год разработки программы	2025 год

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо ката» разработана в 2025 году в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
- Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 21.04.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства просвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.06.2015 № 996-р);
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;
- Приказ Минспорта России от 23.09.2021г. N 728 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;
- приказа Минспорта России от 24.11.2022г. N 1074 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;
- приказа Минспорта России от 3.08.2022г. N634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Конвенция ООН «О правах ребёнка», одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮЦ».

Программа направлена на развитие физических способностей посредством технических действий ката. Через философию дзюдо, мы стремимся к целостному развитию ребенка, объединяя физическую, ментальную и духовную стороны личности. Тем самым происходит улучшение всех сфер жизни обучающегося технике ката.

**Актуальность** образовательной программы заключается в освоении нового направления дзюдо, активно развивающегося в нашей стране.

Создание данной программы обусловлено необходимостью раннего приобщения детей к потребности занятием физической культурой и спортом, в связи со слабым состоянием здоровья подрастающего поколения, отсутствием потребности в здоровом образе жизни, неумением противостоять соблазнам современного мира (компьютерная и телефонная зависимость).

Применяя на тренировочных занятиях комплексы КАТА, занимающиеся могут, без больших физических нагрузок, освоить необходимые технические действия для сдачи на пояс, и на основании этого получить заслуженный КЮ.

Тем самым, у спортсменов улучшается уровень физической подготовленности, развивается потребность к занятиям физической культурой, а также занимающийся ощущает себя более успешным.

### **Отличительные особенности программы**

Программа разработана для занимающихся борьбой дзюдо в центрах дополнительного образования детей спортивно – оздоровительной направленности.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом. Данная программа, по форме организации образовательного процесса, состоит из трех частей. Обучающийся может выбрать первую, вторую или третью часть, наиболее подходящую ему по уровню физической подготовленности, степени КЮ и разряда.

Эволюционные преобразования и современные тенденции развития основных видов спортивной борьбы во многом изменили структуру соревновательной деятельности спортсменов. Это, в свою очередь, отразилось на всех характеристиках учебно-тренировочного процесса борцов различного возраста, пола, спортивной квалификации и требует значительной его модернизации.

Ката - это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов. КАТА в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ). КАТА служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

Ката помогают сохранять общемировые стандарты теории и практики дзюдо. Их освоение поддерживает связь между учениками и учителем. Они помогают основательно изучить технику в работе с партнером, а в дополнение к соревновательным навыкам, ученики получают навык совместной работы.

Благодаря техническим действиям ката, спортсмены начинают понимать физические законы движения и силы, и как работает в дзюдо на практике.

Чувство меры, уважение противника, взаимная помощь, понимание и контроль – основной принцип тренировки в ката и рандори. Главное здесь не победить соперника, а выполнить техническое действие с максимальным результатом. Максимальный результат в дзюдо – это не только сила и амплитуда. Наилучшее использование тела и духа – главное потратить минимум сил и энергии, а получить максимальную эффективность и контроль. Необходимо поддаться, чтобы победить, тем самым слабый физически может победить

сильного, посредством тактики и мастерства. Результат – меньше травм и большее удовлетворения от занятий спортом. Поединок у таких ребят похож не на «битву», а на игру, где на первое место ставятся такие качества, как: интеллект, гибкость ума, техника, стратегия.

Ката – это прочный фундамент изучения и совершенствования техники дзюдо.

В содержании программы предусмотрены разделы технических действий КАТА, общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической, нравственной, волевой подготовок, а также сдача контрольных испытаний.

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся младшего школьного возраста 6-10 лет.

### **Возрастные особенности детей младшего школьного возраста**

В младшем школьном возрасте 6-10 лет, тело ребенка активно растет, но еще не полностью сформировано, поэтому важно учитывать возрастные особенности при занятиях дзюдо. Благотворное влияние на развитие физических качеств и организма в целом, оказывает комплексы ката дзюдо, применяемые в тренировочном процессе.

К этому периоду происходит равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, интенсивно развиваются крупные мышцы, но гибкость и координация еще требуют развития. Ката содействует развитию координации движений, силы, скорости, гибкости, памяти и аналитического мышления.

В возрасте 6-10 лет есть свои особенности в организации движения. Намного проще детям выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело. Объясняется это тем, что мышечное развитие и способы управления им происходят не одновременно. Развитие крупных мышц происходит быстрее, чем развитие мелких. Большое внимание уделяется пониманию физических законов движения и силы. Эти законы позволяют грамотно строить стратегию и тактику в дзюдо.

Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут долго концентрировать внимание на чём-то одном, не умеют ещё сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро



угасает, и они очень быстро утомляются. Изучение техники ката на тренировках, не требует от занимающихся больших физических усилий. В свою очередь занятия способствует развитию дисциплинированности и самоконтроля. Ката помогает юным дзюдоистам лучше осваивать и совершенствовать технику дзюдо.

Вместе с тем дети в этом возрасте очень ранимы. Младший школьный возраст характерен тем, что дети стремятся быть лучше друг друга. Соревнуются на тренировочных занятиях даже в простых упражнениях. Каждый хочет победить и быть лучшим. Детям тяжело принимать поражения. Ката как раз способствует тому, что каждый ребенок может выполнить разряд и получить заслуженный пояс, даже не участвуя в соревнованиях.

Организм детей еще развивается, все отделы совершенствуются. Очень важно, что при занятиях ката снижается риск травматизма. На тренировках или соревнованиях по ката риск получить травму минимален, в то время как техника оттачивается идеально.

У обучающихся данного возраста происходит формирование и становление системы отношений между людьми, в ученическом коллективе, изменяется отношение к обязанностям, тем самым зарождает характер, волю, увеличивает круг интересов, выявляет и развивает способности. В это же время образовывается аспект нравственного поведения, моральных норм и этических правил. Мы видим рождение личности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 10 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 6 до 10 лет.

**Общий объем** программы составляет 216 часов.

**Режим занятий:**

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае.

- 1 года обучения – 1 раз в неделю (2 часа), - 15 воспитанников
- 2 года обучения – 1 раз в неделю (2 часа), - 12-14 воспитанников
- 3 года обучения – 1 раз в неделю (2 часа), - 10-12 воспитанников

**Формы обучения** – очная.

Также данная программа предусматривает осуществление тренировочных занятий в период перехода на дистанционное обучение.

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, существует возможность проводить занятия в домашних условиях, на основании методических рекомендаций тренера (приложение 2).

**Форма организации учебного процесса**

Групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

**Условия зачисления детей**

В детское объединение принимаются дети в возрасте от 6 до 10 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний. Дети принимаются по заявлению родителей (законных представителей).

Занятия в группах 1, 2 и 3 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год из расчета 36 учебных недель. Количественный состав: 10-15 обучающихся детей.

В последних числах декабря, в секции проводятся детские новогодние праздники.

В конце учебного года проводится сдача на КЮ. Аттестация оценивает качество и правильность выполнения техники, а также физическую подготовку спортсмена.

Во время летних, осенних и весенних каникул возможен выезд в загородный лагерь.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** освоение направления КАТА дзюдо, а также привлечение детей к занятиям физическими упражнениями и укрепления их здоровья.

Для реализации цели программы предполагается решение следующих педагогических задач:

### **Задачи обучения:**

- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- изучение японской терминологии в дзюдо ;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- овладение двигательной культурой КАТА;
- обучение взаимодействию с партнером и доверию ему.

### **Задачи воспитания:**

- понимание и уважение культуры вида спорта дзюдо;
- формирование у ребят потребности в здоровом образе жизни;
- формирование положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание дисциплинированности, ответственности и коллективизма.

### **Задачи развития:**

- укрепление здоровья занимающихся;
- повышение уровня спортивной подготовленности и физических качеств;
- развитие морально-волевых качеств и уверенности в своих силах;
- создание ситуации успеха.

### 1.3 Воспитательный аспект программы

Главная цель воспитательной работы с детьми младшего школьного возраста – развитие нравственных качеств. Очень важно научить взаимоуважению, взаимопомощи, сплотить коллектив, повысить интерес к тренировочным занятиям.

Тренер ведет важную воспитательную работу, которая включает формирование моральных ценностей, развитие дисциплины, уважения и ответственности у спортсменов. Он не только обучает технике и тактике, но и способствует воспитанию честности, самоконтроля, командного духа и целеустремленности. Воспитательная работа тренера помогает формировать гармоничную личность и способствует успешному развитию, как в спорте, так и в жизни. Также большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

Основные компоненты воспитательного аспекта образовательной программы дзюдо ката включают:

1. Морально-этические ценности - уважение, честность, справедливость.
2. Дисциплина и самоконтроль - развитие ответственности, умение соблюдать правила.
3. Командный дух и уважение к сопернику - воспитание уважения и честной борьбы.
4. Целеустремленность и настойчивость - развитие упорства и трудолюбия.
5. Саморазвитие и самосовершенствование - формирование стремления к личностному росту.

Ката учит этикету: уважению, воспитанию, эстетики и культуре дзюдо. Об этом мы часто забываем, представляя дзюдо только, как спорт. Чёткость, красота, дисциплина, самообладание, чувство меры – основа обучения ката. Эти качества, воспитывающие личность украшают любой поединок. Чувство меры, уважение противника и контроль – основной принцип тренировки в ката и рандори.

Очень важно тренеру вести воспитательные беседы с занимающимися. Ведь тренер для своих воспитанников – это наставник. Благодаря беседам с

тренером, у спортсменов происходит формирование моральных ценностей, укрепление дисциплины и самоконтроля. Также огромное значение беседы играют в профилактике негативных проявлений, таких как агрессия или нарушение правил. Разговоры о важном помогают развивать уважение к сопернику, командный дух и ответственность, что способствует не только спортивным успехам, но и гармоничному личностному развитию.

### **Календарь воспитательной работы 1 года обучения**

№	Мероприятие	Форма проведения	Сроки
1	Знакомство с тренером и видом спорта дзюдо.	беседа	сентябрь
2	«История дзюдо. Техника КАТА»	беседа, просмотр видео, изучение плакатов	сентябрь
3	«День дзюдо»	беседа	октябрь
4	«Этикет дзюдоиста»	беседа	ноябрь
5	Детский новогодний праздник	Игры и конкурсы, чаепитие, дискотека	декабрь
6	«Ценность дружбы»	беседа	февраль
7	«Плохие слова»	беседа	март
8	«Здоровый образ жизни»	беседа	апрель
9	«Ура, каникулы!»	Игровая тренировка, беседа	май

### **Календарь воспитательной работы 2 года обучения**

№	Мероприятие	Форма проведения	Сроки
1	«Как прошло лето?» «Мы супер дзюдоисты»	беседа, мотивационная беседа	сентябрь
2	«День дзюдо»	беседа	октябрь
3	«Взаимодействие с	беседа	ноябрь

	партнером»		
4	Детский новогодний праздник	Игры и конкурсы, чаепитие, дискотека	декабрь
5	«Вредные привычки»	беседа	январь
6	«Как не бояться падать»	беседа	март
7	«Здоровый сон»	беседа	апрель
8	«Ура, каникулы!»	Игровая тренировка, беседа	май

### Календарь воспитательной работы 3 года обучения

№	Мероприятие	Форма проведения	Сроки
1	«Крутые летние каникулы» «Привет из лагеря» «Режим дня и правильное питание»	беседа, просмотр видео и фотографий	сентябрь
2	«День дзюдо»	беседа	октябрь
3	«Друзья на татами»	беседа	ноябрь
4	Детский новогодний праздник	Игры и конкурсы, чаепитие, дискотека	декабрь
5	«Зимние забавы»	беседа	январь
6	«Витамины для здоровья»	беседа	февраль
7	«Интернет-зависимость»	беседа	апрель
8	«Ура, каникулы!»	Игровая тренировка, беседа	май

## **1.4 Исторический аспект программы**

История дзюдо начинается в конце XIX века в Японии и тесно связана с личностью основателя — Дзигоро Кано (1860–1938). Кано создал систему дзюдо на основе традиционного японского боевого искусства — дзюдзюцу (джиуджитсу). Он систематизировал технику дзюдзюцу, исключив наиболее опасные приёмы, и разработал систему тренировок, направленных на развитие гибкости, выносливости и силы.

В России дзюдо приобрело особую популярность, и это неудивительно, ведь дзюдо представляет из себя не только восточное единоборство, но и олимпийский вид спорта, где соревнуются сильнейшие борцы мира.

Существует два основных направления в дзюдо: спортивное и традиционное. Спортивное дзюдо позволяет в полной мере ощутить дух соперничества. В традиционном дзюдо главное значение имеет освоение боевого искусства и философии боя. Здесь есть свои особенности познания и духовного развития. Направление ката относится к традиционному дзюдо. Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Исторически ката возникли в Японии как способ передачи знаний и навыков от мастера к ученику. В дзюдо, основанном Дзигоро Кано в конце 19 века, ката стали неотъемлемой частью обучения. Кано, стремясь создать систему, которая сочетала бы физическую подготовку с моральным и интеллектуальным развитием, включил в дзюдо несколько традиционных ката, заимствованных из других японских боевых искусств, таких как дзюдзюцу.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм ката. По первым пяти из вышеперечисленных, проводятся чемпионаты мира и Европы.

1. НАГЭ-НО-КАТА (ката бросков)
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (ката сковывающих приёмов)
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (ката самозащиты)
4. ДЗЮ-НО-КАТА (ката мягкости)
5. КИМЭ-НО-КАТА (ката решающих приёмов)

6. КОСИКИ-НО-КАТА (ката старинных приемов)
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (ката пяти форм)
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЬЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (ката физической культуры).

Одним из самых известных ката в дзюдо является "Наге-но-ката", которое фокусируется на технике бросков. Оно состоит из 15 основных приемов и служит основой для изучения более сложных техник. Другие важные ката включают "Катаме-но-ката", посвященное удержаниям и контролю противника, и "Куши-но-ката", которое изучает принципы борьбы на земле.

Ката не только помогает развивать технические навыки, но и углубляет понимание философии дзюдо, основанной на принципах взаимопомощи и уважения. Практика ката требует от студентов концентрации, дисциплины и уважения к своему партнеру, что способствует формированию моральных качеств.

С течением времени ката в дзюдо продолжали развиваться, и сегодня они играют важную роль в подготовке спортсменов к соревнованиям, а также служат основой для их личностного роста и самосовершенствования. В современном дзюдо ката не только сохраняют традиции, но и адаптируются к новым условиям и требованиям, что позволяет им оставаться актуальными и полезными для новых поколений практикующих.

Ката в дзюдо можно рассматривать как своего рода "живую историю", которая передает не только техники, но и культурные и философские аспекты боевого искусства. Каждое движение, каждая последовательность имеют свое значение и предназначение, что делает изучение ката глубоким и многослойным процессом. Это не просто механическое повторение, а осознанное изучение, которое требует от практикующего понимания принципов, лежащих в основе каждой техники.

В последние десятилетия ката также стали важной частью международных соревнований и экзаменов на пояса. Спортсмены, стремящиеся к повышению своего уровня, должны продемонстрировать не только физическую подготовку, но и теоретические знания, но и умение выполнять ката с высоким уровнем мастерства. Это требует от них не только физической силы и ловкости, но и



глубокого понимания принципов, лежащих в основе каждой техники. Ката становятся своеобразным экзаменом на зрелость и готовность спортсмена к более сложным аспектам дзюдо.

Важность ката в дзюдо также заключается в их способности сохранять и передавать традиции. Каждое ката имеет свою историю, и его изучение позволяет практикующим прикоснуться к наследию предшествующих поколений. Это создает связь между учениками и мастерами, которые обучали их, и помогает сохранить дух дзюдо как боевого искусства, основанного на уважении, честности и самосовершенствовании.

## 2. Планирование и оценка деятельности по реализации программы

### 2.1 Учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель: 144 часа	36 недель: 144 часа	36 недель: 144 часа
Продолжительность учебного занятия	45 минут	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	с 15 по 30 апреля	с 15 по 30 апреля	с 15 по 30 апреля
Итоговая аттестация	с 15 по 30 апреля	с 15 по 30 апреля	с 15 по 30 апреля
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Каникулы зимние	с 29 декабря	с 29 декабря	с 29 декабря
Каникулы летние	с 1 июня 2026г	с 1 июня 2026г	с 1 июня 2026г

## 2.2 Учебно-тематический план групп КАТА 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретических	практических	
1	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	2	2	-	Беседа инструктаж
2	<b>История дзюдо, направления в дзюдо (кумите и ката)</b>	2	2	-	Просмотр видео, беседа
3	<b>Техника 6 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС</b>				
3.1	РЭЙ (REI) – ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН), ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ), ЯПОНСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	1	-	1	Педагогическое наблюдение
3.2	ШИСЭЙ (SHISEI) – СТОЙКИ	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3.3	ШИНТАЙ (SHINTAI) ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	7	1	6	Педагогическое наблюдение
3.4	ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)	6	1	5	Педагогическое наблюдение
3.5	КУМИКАТА (KUMI-KATA) – ЗАХВАТЫ	7	1	6	Педагогическое наблюдение
3.6	КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ	9	2	7	Педагогическое наблюдение
3.7	УКЭМИ (UKEMI) – ПАДЕНИЯ	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4	<b>Волевая подготовка</b>				
4.1	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.	4	-	4	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.	4	-	6	Педагогическое наблюдение

4.3	Подвижные игры в касания, в захваты	7	-	7	Педагогическое наблюдение
5	<b>Нравственная подготовка</b>	4	2	2	Педагогическое наблюдение
6	<b>Общефизическая подготовка</b>	9	1	8	Педагогическое наблюдение
7	<b>Аттестация на КЮ</b>	3	-	3	Сдача нормативов
8	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	72			

## 2.3 Календарное планирование

### План-график расчета учебных часов для дзюдоистов КАТА 1 года обучения

(36 недель, 2 часа в неделю, всего 72 часа)

№	Наименование разделов и тем		Месяц									Всего часов
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Т	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр		-	-	-	-	-	-	-	-	
2	История дзюдо, направления в дзюдо (кумите и ката)	Т	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Техника 6 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС											
3.1	РЭЙ (REI) – ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН), ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ), ЯПОНСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		Пр	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.2	ШИСЭЙ (SHISEI) – СТОЙКИ	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр	1	-	-	-	-	-	1	-	-	
3.3	ШИНТАЙ (SHINTAI) ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7

		Пр	1	2	2	1	1	-	-	-	-	
3.4	ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - <b>ПОВОРОТЫ</b> (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
		Пр	-	-	1	1	1	1	1	1		
3.5	КУМИКАТА (KUMI-KATA) – <b>ЗАХВАТЫ</b>	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
		Пр	-	1	1	1	1	2	1	-		
3.6	КУДЗУШИ (KUZUSHI) - <b>ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ</b>	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
		Пр	-	1	1	1	1	1	1	2	1	
3.7	УКЭМИ (UKEMI) – <b>ПАДЕНИЯ</b>	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	-	1	1	1	1	-	-	-	-	
4	Волевая подготовка											
4.1	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	-	-	-	1	-	1	1	1	-	
4.2	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	-	1	-	-	1	-	1	1		
4.3	Подвижные игры в касания, в захваты.	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
		Пр	1	-	1	-	1		1	1	2	
5	<b>Нравственная Подготовка</b>	Т	-	1	-	1	-	1	-	1	-	4
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	<b>Общефизическая подготовка</b>	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
		Пр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	<b>Аттестация на КЮ</b>	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	3	
8	<b>Итоговое занятие</b>	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
	<b>Итого</b>		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Т – теория,

**Критерии оценки деятельности:**

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- приобретенный устойчивый интерес к занятиям;
- выполнение нормативов по КЮ.

**Способы определения результативности:**

- Сдача экзамена на 6 КЮ;
- педагогическое наблюдение.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- Контрольное занятие с присутствием родителей;
- Итоговое занятие;
- Спортивный праздник.

## **2.4 Содержание программы**

### **1. Вводное занятие**

На вводном занятии планируется знакомство с тренером, рассказ о заслугах и достижениях, показ медалей.

Замотивировав ребят, планируется рассказать про вид спорта дзюдо, для чего нужно заниматься спортом, основы здорового образа жизни.

Также проводится инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время тренировочных занятий.

### **2. Ознакомительное занятие**

На данном занятии планируется рассказать про историю дзюдо, его основателя, какие направления есть в дзюдо. КАТА как способ освоения технических действий для сдачи на КЮ. Просмотр фильма и показ раздаточного материала.

## **3. Техника 6 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС**

### **3.1 Приветствие, пояс, японская терминология.**

Существует два вида приветствия. В стойке на ногах (в начале или в конце тренировки, приветствие перед началом борьбы) и сидя на коленях. Данное действие это уважение к тренеру, к сопернику, к спортивному залу, к духу дзюдо. Начинающий спортсмен обязательно должен разбираться в этом ритуале.

*РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)*

*Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя.*

*Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях.*

*ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)*

Правильно завязанный пояс говорит о том, что вы начали изучать дзюдо. Правильно завязанный пояс обязывает привести в порядок и спортивную форму кимоно или дзюдогу. Поэтому внешний вид спортсмена начинается с пояса.

*Японская терминология*

Дзюдо - путь мягкости, сен-сей – тренер, симпай - помощник тренера, мате – стоп, хадзимэ- начинайте, осаэ-коми - начало удержания, соно-мама - не двигаться, тори - атакующий партнер, укэ - атакуемый партнер, татами - ковер для борьбы, додзе - зал для занятий.

Оценки: кока - 3 балла (по новым правилам с 2009 года отсутствует), юко - 5 баллов, ваза-ари - 7 баллов, иппон - 10 баллов (чистая победа).

Наказания: шидо - 3 балла, хансоку-макэ-10 баллов (дисквалификация).

### **3.2 Стойки.**

#### *ШИСЭЙ (SHISEI) – СТОЙКИ*

В дзюдо три вида стоек борца. Правосторонняя, левосторонняя и фронтальная. Стойка – это не сопротивление на месте с правильно поставленными ногами, а перемещение по татами с соблюдением стоек борца. Обычно расстояние между ногами равняется ширине плеч спортсмена. Если происходит временная потеря равновесия из-за атаки соперника, то борец обязан быстро вернуться в одну из стоек.

Шидзэн Хонтай (Shizen Hontai) - Основная естественная

Миги Шидзэнтай (Migi Shizentai) - Правая естественная

Хидари Шидзэнтай (Hidari Shizentai) - Левая естественная

Джиго Хонтай Jigo (Hontai) - Основная защитная

Миги Джиготай (Migi Jigotai) - Правая защитная

Хидари Джиготай (Hidari Jigotai) - Левая защитная

### **3.3 Передвижения**

#### *ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ*

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами.

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами - вперед-назад - влево-вправо - по диагонали.

Борьба постоянно связана с быстрым передвижением. Если борец не сможет быстро двигаться, то он потеряет равновесие. Потеря равновесия приведёт к падению. Все передвижения происходят через стойки борца. То есть они исключают скрещивание ног, соединение их вместе и другие ошибки.

### **3.4 Повороты (перемещения тела)**

#### *ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)*

- на 90\* шагом вперед;

- на 90\* шагом назад;

- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);

- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);



- на 180\* круговым шагом вперед;
- на 180\* круговым шагом назад.

### **3.5 Захваты**

#### *КУМИКАТА (KUMI-KATA) – ЗАХВАТЫ*

Основной захват – рукав-отворот.

Захваты в дзюдо один из важных моментов борьбы. Не зная точек, где лучше брать захват, спортсмен почти всегда проиграет. На этих фотографиях показан классический захват за отворот и локоть. Захватов на много больше. Почти каждый захват имеет свой способ взятия.

### **3.6 Выведение из равновесия**

#### *КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ*

Необходимо учиться выводить из равновесия партнера. В не уравновешенном положении легче сделать бросок. Всего существует 8 направлений. Их надо знать.

Маэ-кудзуши (Mae-kuzushi) - Вперед

Уширо-кудзуши (Ushiro-kuzushi) - Назад

Хидари-кудзуши (Hidari-kuzushi) - Влево

Маэ-миги-кудзуши (Mae-migi-kuzushi) - Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши (Mae-hidari-kuzushi) - Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши (Ushiro-migi-kuzushi) - Назад-вправо

### **3.7 Падения**

#### *УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ*

Безопасное падение – это спортивное долголетие. В дзюдо учат падать в перед, назад и на бок.

Еко (Сокухо) –укэми Yoko (Sokuho) –ukemi На бок

Уширо (Кохо) –укэми Ushiro (Koho) –ukemi На спину

Маэ (Дзэнпо) –укэми Mae (Zenpo) –ukemi На живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми Zenpo-tenkai-ukemi Кувырком

## **4. Волевая подготовка**

### **4.1 Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.**

*Решительность:* проведение специальных игр на воспитание характера с навыками принятия не стандартных решений.

*Настойчивость:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки заданий и упражнений.

*Выдержка:* проведение игр в заведомо слабых командах.

*Смелость:* работа с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач).

#### **4.2 Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.**

*Выдержка:* преодолевать усталость, выполнять задания.

*Смелость:* упражнения и игровые задания на преодоление своих страхов.

*Решительность:* проведение игр, в которых нужно рисковать, быстро принимать решения.

#### **4.3 Подвижные игры в касания, в захваты.**

Применение специальных игр и игровых упражнений на тренировочных занятиях. Игры на развитие быстроты, ловкости, силы, реакции.

### **5. Нравственная подготовка**

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:*

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Помощь тренеру унести или принести необходимый инвентарь.

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Не опаздывать на тренировку, в школу, соблюдать правила поведения в общественных местах.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера, частичный показ выполнения приёмов и упражнений.

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения.

### **6. Общефизическая подготовка**

*Физическая подготовка с использованием различных видов двигательной деятельности.*

Развитие физических качеств:

*Сила:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, челночный бег, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лёжа за 20с.

*Гибкость:* общеразвивающие и специальные упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растяжение.

*Выносливость:* лёгкая атлетика – кросс 400м,

*Ловкость:* спортивные игры – футбол, регби. Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. Акробатика – кувырки вперёд, назад, «колесо» и другие акробатические упражнения.

*Упражнения для комплексного развития.*

Поднимание и опускание плеч; круговые движения в плечевых суставах; из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках; повороты головы в шейном отделе; вращение туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд, кувырок через плечо; лазание по гимнастической стенке; перебрасывания мяча в парах и др. Строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

*Имитационные упражнения (учикоми).*

Выполняются в парах, партнеры по очереди выполняют имитацию приема без броска, без сопротивления.

## **7. Аттестация на КЮ**

Аттестацией оценивается качество и правильность выполнения техники, а также физическую подготовку спортсмена. Успешная сдача экзамена подтверждается протоколом. Спортсмену вручается диплом о присвоении КЮ.

## **8. Итоговое занятие**

Происходит подведение итогов года. Беседа о правилах поведения на каникулах. Проводится увлекательная заключительная тренировка, с использованием нескольких подвижных игр и эстафет.

## 2.5 Учебно-тематический план групп КАТА 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретических	практических	
1	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	2	2		Беседа инструктаж
<b>2</b>	<b>Техника 5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС</b>				
2.1	НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) – <b>Техника бросков</b>	22	2	20	Педагогическое наблюдение
2.2	Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) – <b>Техника бросков</b>	13	1	12	Педагогическое наблюдение
2.3	КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) – <b>Техника скрывающих движений (удержания)</b>	14	2	12	Педагогическое наблюдение
3	<b>Волевая подготовка</b>				
3.1	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.	3		3	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.	3		3	Педагогическое наблюдение
3.3	Подвижные игры.	4		4	Педагогическое наблюдение
4	<b>Нравственная подготовка</b>	2	2	2	Педагогическое наблюдение
5	<b>Общефизическая подготовка</b>	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6	<b>Аттестация на КЮ</b>	2		2	Сдача нормативов
7	<b>Итоговое занятие</b>	1		1	Педагогическое наблюдение

	<b>Итого</b>	72
--	--------------	----

## 2.6 Календарное планирование

### План-график расчета учебных часов для дзюдоистов КАТА 2 года обучения

(36 недель, 2 часа в неделю, всего 72 часа)

№	Наименование разделов и тем		Месяц									Всего часов
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Т	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр		-	-	-	-	-	-	-	-	
2 Техника 5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС												
2.1	НАГЭ-БАДЗА (NAGE-WAZA) – Техника бросков	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22
		Пр	2	3	3	3	2	3	2	2	2	
2.2	Дополнительный материал НАГЭ-БАДЗА (NAGE-WAZA) – Техника бросков	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
		Пр	-	-	1	2	1	2	2	3	2	
2.3	КАТАМЭ-БАДЗА (KATAME-WAZA) – Техника сковывающих движений (удержания)	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
		Пр	2	2	2	2	1	1	2	1	1	
3	Волевая подготовка											
3.1	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
		Пр	-	1	-	-	1	-		1	-	
3.2	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
		Пр	-	-	1	-	1	-	1	-		
3.3	Подвижные игры	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	1	-	-	1	-	1	-	1	-	
4	Нравственная	Т	-	1	-	-	1	-	-	-	-	2

	<b>Подготовка</b>	<b>Пр</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>Т</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
		<b>Пр</b>	1	1	1	-	1	1	1	-	-	
6	<b>Аттестация на КЮ</b>	<b>Т</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		<b>Пр</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	2	
7	<b>Итоговое занятие</b>	<b>Т</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		<b>Пр</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
	<b>Итого</b>		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Т – теория,

Пр – практика

#### **Критерии оценки деятельности:**

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень владения знаниями, умениями и навыками;
- приобретенный устойчивый интерес к занятиям;
- выполнение нормативов по КЮ.

#### **Способы определения результативности:**

- Сдача экзамена на 5 КЮ;
- педагогическое наблюдение.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Контрольное занятие с присутствием родителей;
- Итоговое занятие;
- Спортивный праздник.

## 2.7 Содержание программы

### 1. Вводное занятие

На вводном занятии планируется рассказать детям, что нас ждет в новом учебном году, какие цели и задачи ставим перед собой.

Мотивируем ребят на занятия спортом. Подводим итоги летних каникул, узнаем, какой физической активностью дети занимались летом.

Также проводится инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время тренировочных занятий.

### 2. Техника 5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

#### 2.1 Техника бросков НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

Поэтапное изучение приемов в парах, без сопротивления. Внимание уделяется точности и зрелищности выполнения броска, а также красоте падения.

**Де-аши-барай (De-ashi-barai)** - Боковая подсечка под выставленную ногу.

**Хидза-гурума (Hiza-guruma)** - Подсечка в колено под отставленную ногу.

**Сасаэ-цурикоми-аши (Sasae-tsurikomi-ashi)** - Передняя подсечка под выставленную ногу.

**Уки-гоши (Uki-goshi)** - Бросок скручиванием вокруг бедра.

**О-сото-гари (O-soto-gari)** - Отхват.

**О-гоши (O-goshi)** - Бросок через бедро подбивом.

**О-учи-гари (O-uchi-gari)** - Зацеп изнутри голенью.

**Сеои-наге (Seoi-nage)** – Бросок через спину с захватом руки на плечо.

#### 2.2 Дополнительный материал техники бросков НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

Здесь также идет поэтапное изучение приемов в парах, без сопротивления.

Внимание уделяется точности и зрелищности выполнения броска, а также красоте падения.

**О-сото-отоши (O-soto-otoshi)** - Задняя подножка.

**О-сото-гаэши (O-soto-gaeshi)** - Контрприём от отхвата или задней подножки.

**О-учи-гаэши (O-uchi-gaeshi)** - Контрприём от зацепа изнутри голенью. Вариант 1.

**О-учи-гаэши (O-uchi-gaeshi)** - Контрприём от зацепа изнутри голенью. Вариант 2.

**Моротэ-сэои-наге (Morote-seoi-nage)** - Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

## **2.3 КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) – Техника сковывающих движений (удержания)**

Изучение и выполнение технических действия в партере.

**Хон-кеса-гатаме (Hon-kesa-gatame)** - *Удержание сбоку.*

**Ката-гатаме (Kata-gatame)** - *Удержание с фиксацией плеча головой.*

**Ёко-шихо-гатаме (Yoko-shiho-gatame)** - *Удержание поперёк.*

**Ками-шихо-гатаме (Kami-shiho-gatame)** - *Удержание со стороны головы.*

**Тате-шихо-гатаме (Tate-shiho-gatame)** - *Удержание верхом.*

## **3. Волевая подготовка**

### **3.1 Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.**

*Решительность:* проведение специальных игр на воспитание характера с навыками принятия не стандартных решений.

*Настойчивость:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки заданий и упражнений.

*Выдержка:* проведение игр в заведомо слабых командах.

*Смелость:* работа с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач).

### **3.2 Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.**

*Выдержка:* преодолевать усталость, выполнять задания.

*Смелость:* выполнение заданий и упражнений на преодоление своих страхов.

*Решительность:* ответственное отношение к тренировкам, строгое соблюдение режима дня и отдыха.

### **3.3 Подвижные игры.**

Применение подвижных игр, специальных игр и игровых заданий на тренировочных занятиях.

## **4. Нравственная подготовка**

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:*

*Трудолюбие:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Помощь тренеру принести или убрать инвентарь.

*Взаимопомощь:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.



*Дисциплинированность:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Не опаздывать на тренировку, в школу.

*Инициативность:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приёмов), помощь более слабому товарищу, самостоятельная работа по освоению техники и тактики.

*Доброжелательность:* дружеские отношения между занимающимися, стремление прийти на помощь.

## **5. Общефизическая подготовка**

*Физическая подготовка с использованием различных видов двигательной деятельности.*

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату. Различные упражнения с использованием отягощения.

*Быстроты:* лёгкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, челночный бег, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лёжа за 20с.

*Гибкости:* общеразвивающие и специальные упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растяжение.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 400м.

*Ловкости:* спортивные игры – футбол, регби. Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. Акробатика – кувырки вперёд, назад, перевороты, «колесо» и другие акробатические упражнения.

*Упражнения для комплексного развития.*

Повороты головой влево и вправо; поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках; накаты головы на переднем и заднем мосту; перекидки на мосту; вращение туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; перешагивания через набивной мяч; кувырок прыжком; кувырок через партнера; прыжки через партнера; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд; на точность, перебрасывания мяча в парах и др. Строевые упражнения –

выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

*Имитационные упражнения (учикоми).*

Выполняются в парах, партнеры по очереди выполняют имитацию приема без броска, без сопротивления.

## **6. Аттестация на КЮ**

Аттестацией оценивается качество и правильность выполнения техники, а также физическую подготовку спортсмена. Успешная сдача экзамена подтверждается протоколом. Спортсмену вручается диплом о присвоении КЮ.

## **7. Итоговое занятие**

Происходит подведение итогов года. Беседа о правилах поведения на каникулах. Проводится увлекательная заключительная тренировка, с использованием нескольких подвижных игр и эстафет.

## 2.8 Учебно-тематический план групп КАТА 3 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретических	практических	
1	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	2	2	-	Беседа инструктаж
2	<b>Техника 4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС</b>				
2.1	НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) – <b>Техника бросков</b>	23	2	21	Педагогическое наблюдение
2.2	Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) – <b>Техника бросков</b>	14	1	13	Педагогическое наблюдение
2.3	КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) – <b>Техника скрываемых движений (удержания)</b>	13	1	12	Педагогическое наблюдение
3	<b>Волевая подготовка</b>				
3.1	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
3.3	Подвижные игры.	4	-	4	Педагогическое наблюдение
4	<b>Нравственная подготовка</b>	2	1	1	Педагогическое наблюдение
5	<b>Общефизическая подготовка</b>	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6	<b>Аттестация на КЮ</b>	2	-	2	Сдача нормативов
7	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	72			

## 2.9 Календарное планирование

### План-график расчета учебных часов для дзюдоистов КАТА 3 года обучения

(36 недель, 2 часа в неделю, всего 72 часа)

№	Наименование разделов и тем		Месяц									Всего часов
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Т	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр		-	-	-	-	-	-	-	-	
2 Техника 4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС												
2.1	НАГЭ-БАДЗА (NAGE-WAZA) – Техника бросков	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23
		Пр	3	3	3	3	2	2	3	2	2	
2.2	Дополнительный материал НАГЭ-БАДЗА (NAGE-WAZA) – Техника бросков	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
		Пр	-	-	1	2	2	3	2	2	2	
2.3	КАТАМЭ-БАДЗА (KATAME-WAZA) – Техника скрывающих движений (удержания)	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
		Пр	1	2	2	2	1	1	2	1	1	
3	Волевая подготовка											
3.1	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
		Пр	-	1	-	-	1	-		1	-	
3.2	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
		Пр	-	-	1	-	1	-	1	-		
3.3	Подвижные игры	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
		Пр	1	-	-	1	-	-	-	1	-	
4	Нравственная Подготовка	Т	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Общефизическая подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
		Пр	1	1	1	-	1	1	-	1	-	
6	Аттестация на КЮ	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2

		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	2	
7	Итоговое занятие	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
	Итого		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Т – теория,

Пр – практика

### Критерии оценки деятельности:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень владения знаниями, умениями и навыками;
- приобретенный устойчивый интерес к занятиям;
- выполнение нормативов по КЮ.

### Способы определения результативности:

- Сдача экзамена на 4 КЮ;
- педагогическое наблюдение.

### Формы подведения итогов реализации программы:

- Контрольное занятие с присутствием родителей;
- Итоговое занятие;
- Спортивный праздник.

## 2.10 Содержание программы

### 1. Вводное занятие

Постановка целей и задач на новый учебный год.

Беседа с детьми о важности соблюдения режима дня и правильного питания.

Обсуждение летних каникул. Показ видео и фотографий с детского загородного лагеря. Мотивация ребят на занятия спортом.

Также проводится инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время тренировочных занятий.

### 2. Техника 4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

#### 2.1 Техника бросков НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

Поэтапное изучение приемов в парах, без сопротивления. Внимание уделяется точности и зрелищности выполнения броска, а также красоте падения.

**Ко-сото-гари (Ko-soto-gari)** - *Задняя подсечка.*

**Ко-учи-гари (Ko-uchi-gari)** - *Подсечка изнутри.*

**Коши-гурума (Koshi-guruma)** - *Бросок через бедро с захватом шеи.*

**Цурикоми-гоши (Tsurikomi-goshi)** - *Бросок через бедро с захватом отворота.*

**Окури-аши-барай (Okuri-ashi-barai)** - *Боковая подсечка в темп шагов.*

**Тай-отоши (Tai-otoshi)** - *Передняя подножка.*

**Харай-гоши (Harai-goshi)** - *Подхват бедром (под две ноги).*

**Учи-мата (Uchi-mata)** - *Подхват изнутри (под одну ногу).*

#### 2.2 Дополнительный материал техники бросков НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

Здесь также идет поэтапное изучение приемов в парах, без сопротивления.

Внимание уделяется точности и зрелищности выполнения броска, а также красоте падения.

**Цубамэ-гаэши (Tsubame-gaeshi)** - *Контрприём от боковой подсечки.*

**Ко-учи-гаэши (Ko-uchi-gaeshi)** - *Контрприём от подсечки изнутри. Вариант 1.*

**Ко-учи-гаэши (Ko-uchi-gaeshi)** - *Контрприём от подсечки изнутри. Вариант 2.*

**Харай-гоши-гаэши (Harai-goshi-gaeshi)** - *Контрприём от подхвата бедром.*

**Учи-мата-гаэши (Uchi-mata-gaeshi)** - *Контрприём от подхвата изнутри.*

**Содэ-цурикоми-гоши (Sode-tsuikomi-goshi)** - *Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов).*

**Ко-учи-гаке (Kouchi-gake)** - *Одноимённый зацеп изнутри голенью.*

**Учи-мата-сукаши (Uchi-mata-sukashi)** - *Контрприём от подхвата изнутри скручиванием.*

## **2.3 КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) – Техника сковывающих движений (удержания)**

Изучение и выполнение технических действия в партере.

**Кузурэ-кэса-гатамэ (Kuzure-kesa-gatame)** - *Удержание сбоку с захватом из-под руки.*

**Макура-кэса-гатамэ (Makura-kesa-gatame)** - *Удержание сбоку с захватом своей ноги.*

**Уширо-кэса-гатамэ (Ushiro-kesa-gatame)** - *Обратное удержание сбоку.*

**Кузуре-ёко-шихо-гатамэ (Kuzure-yoko-shiho-gatame)** - *Удержание поперёк с захватом руки.*

**Кузуре-ками-шихо-гатамэ (Kuzure-kami-shiho-gatame)** - *Удержание со стороны головы с захватом руки.*

**Кузуре-татэ-шихо-гатамэ (Kuzure-tate-shiho-gatame)** - *Удержание верхом с захватом руки.*

## **3. Волевая подготовка**

### **3.1 Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.**

*Решительность:* проведение специальных игр на воспитание характера с навыками принятия нестандартных решений.

*Настойчивость:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки заданий и упражнений.

*Выдержка:* проведение игр в заведомо слабых командах, а также расстановка в пары разные по силам.

*Смелость:* работа с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач).

### **3.2 Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.**

*Выдержка:* преодолевать усталость, выполнять задания.

*Смелость:* выполнение заданий и упражнений на преодоление своих страхов.

*Решительность:* ответственное отношение к тренировочному процессу, строгое соблюдение режима дня и отдыха. Стремление быть лучшим.

### **3.3 Подвижные игры.**

Применение подвижных игр, специальных игр и игровых заданий на тренировочных занятиях.

#### **4. Нравственная подготовка**

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:*

*Трудолюбие:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Помощь тренеру принести или убрать инвентарь.

*Взаимопомощь:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированность:* соблюдение правил поведения, выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Не опаздывать на тренировку, в школу.

*Инициативность:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приёмов), помощь более слабому товарищу, самостоятельная работа по освоению техники и тактики. Выполнение порученной работы с установкой - сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Доброжелательность:* дружеские отношения с занимающимися, стремление всегда прийти на помощь.

#### **5. Общефизическая подготовка**

*Физическая подготовка с использованием различных видов двигательной деятельности.*

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату. Различные упражнения с использованием отягощения.

*Быстроты:* лёгкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, челночный бег, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лёжа за 20с.

*Гибкости:* общеразвивающие и специальные упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растяжение.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 400м,

*Ловкости:* спортивные игры – футбол, регби. Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. Акробатика – кувырки вперёд, назад, перевороты, «колесо» и другие акробатические упражнения.



*Упражнения для комплексного развития качеств.*

Скручивание корпуса; наклоны вперёд, назад, в сторону; поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках; стойка на голове; накаты на переднем и заднем мосту; перекидки через себя и забегания; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед, назад, в скагате; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; полёт кувырок; кувырки через партнера; чехарда; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность; после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах и др. Строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

*Имитационные упражнения (учикоми).*

Выполняются в парах, партнеры по очереди выполняют имитацию приема без броска, без сопротивления.

## **6. Аттестация на КЮ**

Аттестацией оценивается качество и правильность выполнения техники, а также физическую подготовку спортсмена. Успешная сдача экзамена подтверждается протоколом. Спортсмену вручается диплом о присвоении КЮ.

## **7. Итоговое занятие**

Происходит подведение итогов года. Беседа о правилах поведения на каникулах. Проводится увлекательная заключительная тренировка, с использованием нескольких подвижных игр и эстафет.

## **2.11 Планируемые результаты программы**

В результате освоения образовательной программы, у обучающегося должны сформироваться необходимые компетенции. Изучив определенный раздел ката, ребенок должен приобрести соответствующие знания, а также в совершенстве владеть определенным объёмом умений и навыков.

Основные результаты, ожидаемые в конце освоения программы:

### **Предметные:**

- приобретение знаний об истории развития дзюдо;
- сформированность знаний японской терминологии;
- сдача на соответствующий КЮ, присвоение разряда и получение пояса;
- появление понимания о физическом и психическом здоровье;
- появление способности взаимодействовать с партнером и доверять ему.

### **Личностные:**

- сформированность понимания и уважения культуры вида спорта дзюдо;
- появление положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- приобретение потребности в здоровом образе жизни;
- становление более дисциплинированным и ответственным, проявление уважения и взаимопомощи к ребятам из группы.

### **Метапредметные:**

- появление привычки заботиться о своем здоровье каждый день;
- заметное повышение уровня спортивной подготовленности и физических качеств;
- появление уверенности в своих силах и развитие морально-волевых качеств;
- умение создавать ситуации успеха.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность занятиями основана на цели освоения направления дзюдо ката, а также привлечения детей к занятиям физическими упражнениями и укрепления их здоровья.

Применяя на тренировочных занятиях комплексы КАТА, занимающиеся могут, без больших физических нагрузок, освоить необходимые технические действия для сдачи на пояс, и на основании этого получить заслуженный КЮ.

Тем самым, у спортсменов улучшается уровень физической подготовленности, развивается потребность к занятиям физической культурой, а также занимающийся ощущает себя более успешным.

Привлекая детей младшего школьного возраста к занятиям, мы решаем многие педагогические проблемы:

1. Раннее ориентирование на здоровый образ жизни.
2. Укрепление здоровья.
3. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

Для реализации данной программы необходимо учитывать методическое, материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

#### **3.1 Методическое обеспечение программы**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Обучение технике бросков и приемов проводится с использованием методов специфических, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентируемого упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).

Для развития основных двигательных качеств применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

Применяются и общепедагогические методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного самоконтроля двигательного действия).

Воспитательные методы, применяемые на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а также методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

По цели проведения организуются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- сдача нормативов на КЮ;
- открытое занятие.

Применяются следующие формы организации занятий:

- тренировка;

- соревнование;
- спортивный праздник;
- показательные выступления;
- беседы.

На учебно-тренировочных занятиях изучаются различные элементы технических действий, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приёмами лёжа, защитами, тактическими действиями. На тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

### **3.2 Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в специализированных, оборудованных залах на борцовском ковре – татами. Залы для занятий соответствуют требованиям санитарно-эпидемиологических правил. Имеют раздевалки, туалеты и душ для обучающихся.

Инвентарь для занятий: татами, маты борцовские, кимоно (приобретается учащимися самостоятельно), аптечка.

### **3.3 Кадровое обеспечение**

Реализацию программы «Дзюдо ката» обеспечивают педагоги дополнительного образования Емец Анастасия Андреевна и Судоргина Наталья Викторовна. Тренеры имеют высшее образование в данной области, а также обладают необходимыми профессиональными компетенциями.

### **3.4 Информационное обеспечение**

Педагогами ведется фото и видеосъемка тренировочных занятий, а также соревновательного процесса. Также ведется страница спортивного клуба Вконтакте. Для общения с родителями существуют группы в мессенджерах.

На занятиях используются материалы курсов и семинаров Федерации дзюдо России, записи соревнований, учебные фильмы, записи тренировок, интернет сайты федерации дзюдо России, Челябинской области.

### 3.5 Список литературы

#### Литература для педагогов:

1. Аверкович Н.В., Зациорский В.М. Факторный анализ тестов силовой подготовки // Теория и методика ФК. – 1966. – № 10. – С. 47-49.
2. Асильбекова С.А., Примбеков Ж.П. Некоторые периоды силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста // Казанский институт ФК. Актуальные проблемы юношеского спорта: Сборник научных трудов. – Алма-Ата, 1981, С. 93-96.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика ФВ : учебное пособие. – М., 1979.
4. Березин А.В., Пушкин Г.Г. Развитие физических качеств с помощью тренажёров // Физическая культура в школе. –1991. – № 4. – С. 18-22.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Вершанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : ФиС, 1988. – 330 с.
7. Вершанский Ю.В., Танченко И.О. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития : лекции для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1989.
8. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М. : ФиС, 1977. – 231 с.
9. Гужиловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.: Автореферат дис., д.п.н. – М., 1979. – 26 с.
10. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). – М. : Советский спорт, 2007.
11. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – М. : Советский спорт, 2005.
12. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Программа спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – М. : Советский спорт, 2006.

13. Путин В., Шестаков В, Левицкий А. Дзюдо: История, Теория, Практика. – М. : СК, 2000.

14. СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

15. Шестаков В.Б., Ерёгина С.В. Теория и практика дзюдо. – М. : Советский спорт, 2011.

### **Литература для воспитанников:**

1. Зубченко А.А. Упражнения для развития двигательных качеств // Физическая культура в школе. – ФиС. – 1981. – № 9.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Наботниковой. – М. : ФиС, 1982.

3. Игры на воздухе / составитель Т. Барышева. – СПб. : Кристалл, Корона принт, 1998.

4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М. : ФиС, 1991.

5. Былеева Л.Б., Таборкр В.А. Игра?.. Игра! – М. : Мол. Гвардия, 1988.

6. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

### **Используемые видеоматериалы:**

1. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным

2. Дзюдо в Японии. Фильм 2, студия «Калиста», 2001–2002

3. Huizinga. Total judo. Видеоархив Хуцинги

4. Jeon-Korean Judo Master, 2001

5. Mifune. The Essence of judo

6. Jimmy Pedro Grip Like a World Champion

7. Judo-Lehrvideos fur Kinder, Athleten, Ubungsleiter, Trainer und Judo-Lehrer

8. Техники дзюдо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.

### **Используемые интернет-сайты:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта Российской Федерации
2. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) – Федерация дзюдо России



## Приложение 1. Система оценки эффективности реализации программы

Эффективность освоения образовательной программы осуществляется с целью оценки уровня физической подготовленности, а также сформированности необходимых знаний, умений и навыков.

Критерии оценки результативности:

Высокий – освоение учебного плана 80-100%

Средний – освоение учебного плана на 60-70%

Низкий уровень – освоение учебного плана ниже 50 %

Система оценки определяется через входную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую аттестацию.

- Входная диагностика – проводится на этапе поступления ребенка в образовательное объединение. Тренер беседует с воспитанниками, а также методом педагогического наблюдения оценивает уровень физической подготовленности, знаний, умений и навыков;
- Текущий контроль – проводится тренером-преподавателем в рамках учебно-тренировочного процесса. Контроль предполагает регулярную проверку уровня физической, технической и психологической подготовленности спортсменов, а также анализ эффективности тренировочных нагрузок.

Диагностика проводится путем педагогического наблюдения за обучающимися, измерения ЧСС, результативности участия в соревнованиях.

- Промежуточная аттестация – проводится в конце каждого учебного года, через мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе. Проводится аттестационный экзамен, на котором оценивается качество демонстрации технических действий. В результате обучающемуся присваивается ученическая степень кю и появляется право носить заслуженный пояс.
- Итоговая аттестация – проводится в конце освоения образовательной программы. Оценивается уровень сформированности компетенций, знаний,

умений и навыков. Проводится анализ результативности итогов промежуточных аттестаций. Подсчитывается количество детей, сдавших на ю, и тех, которые прошли экзамен с недочетами. Также проводится анализ соревновательной деятельности.

## Приложение 2. Диагностическая карта оценки достижения результатов освоения программы

[illegible]

### Приложение 3. Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе

Показатели оценки	Критерии оценки	Уровни оценки
<i>Критерии оценки достижения результатов воспитания</i>		
знание культуры вида спорта дзюдо	Понимание и уважение вида спорта дзюдо	Высокий: знание культуры дзюдо, проявление уважения к виду спорта Средний: знание и понимание основ культуры вида спорта Низкий: поверхностные знания
мотивация к занятиям	появление мотивации и устойчивого интереса к занятиям	Высокий: большое желание ходить на занятия и выполнять задания с удовольствием Средний: желание ходить на занятие, но не всегда боевой настрой Низкий: не желая ходить на занятие, выполнение заданий с замечаниями педагога
проявление взаимоуважения	проявление уважения и взаимопомощи к ребятам из группы	Высокий: проявление уважения к ребятам, помощь в выполнении заданий, стремление прийти на помощь. Средний: помощь ребятам из группы когда попросит педагог Низкий: нет желания взаимодействовать с коллективом, помогать ребятам
<i>Критерии оценки достижения результатов развития</i>		
забота о здоровье	появление привычки заботиться о своем здоровье	Высокий: регулярное выполнение норм ЗОЖ Средний: нерегулярное выполнение норм ЗОЖ Низкий: единичное выполнение норм ЗОЖ
уровень физической подготовленности	повышение уровня спортивной подготовленности и физических качеств	Высокий: правильное выполнение всех технических действий и упражнений Средний: выполнение технических действий и упражнений с незначительными ошибками Низкий: Выполнение технических действий и упражнений с значительными ошибками
развитие морально-волевых качеств	появление уверенности в своих силах и	Высокий: заметное проявление уверенности в себе, становление дисциплинированным,

	развитие морально-волевых качеств	решительным Средний: отчасти уверенный в себе, дисциплинированный не всегда, отвлекается на занятиях Низкий: ребенок замкнутый, не уверенный в себе, боится проявить себя
Критерии оценки достижения результатов обучения		
истории развития дзюдо	приобретение знаний об истории развития дзюдо	Высокий: отличное знание истории развития дзюдо Средний: знание основ истории дзюдо Низкий: поверхностные знания или их отсутствие
аттестационный экзамен	сдача на соответствующий КЮ, присвоение разряда и получение пояса	Высокий: назвал и выполнил без ошибок все технические действия Средний: назвал и выполнил с незначительными ошибками технические действия Низкий: назвал и выполнил с грубыми ошибками технические действия
взаимодействие с партнером	появление способности взаимодействовать с партнером и доверять ему	Высокий: хорошие отношения со сверстниками, умение без сопротивления выполнять технические действия и быть хорошим напарником Средний: проявляет небольшое сопротивление при работе в парах, не всегда хорошо взаимодействует с напарниками Низкий: нет желания взаимодействовать с коллективом, при работе в парах проявляет сопротивление

## Приложение 4. Основные термины японской терминологии в дзюдо

В ката большую роль занимает терминология дзюдо. Японская терминология уникальна тем, что дословный перевод технического действия даёт чёткое объяснение, как выполнить приём, вникнуть в суть выполнения того или иного действия. Например, подсечка дэ-аши-барай: дэ – вперёд шагающая или впереди стоящая нога; аши – нога, т.е. действие нужно выполнить ногой; барай – подметание. Вывод: нужно ногой с помощью стопы выполнить подметающее движение впереди стоящей (вперёд шагающей) ноги противника, а также: подсечка боковая, поэтому стопой нужно выполнить «подметание» в сторону-вперёд с последующим выведением из равновесия в сторону атакующей ноги. И так со всеми приёмами.

Изучив терминологию дзюдо, ученик и тренер смогут общаться на «языке дзюдо», независимо в какой школе или клубе он будет заниматься. Не нужны будут лишние объяснения, например, как выполнить подбив подсечкой «барай» - подметанием, «гари» - подрезанием, подрубанием, «сасаэ» - поставив уступ, «гурума» - скручивая. Это как азбука, где есть определённые правила и их надо выполнять. Ошибки ведут к травмам и нарушениям структуры броска.

Наиболее распространенные термины, которые можно встретить в дзюдо:

- дзюдо – гибкий путь
- дзюдоги – форма борца дзюдо
- сенсей – учитель, мастер, тренер
- симпай – помощник учителя, тренера
- дзюдока – ученик дзюдо
- рэй – полон, приветствие
- кю – ученическая степень
- дан – мастерская степень
- наге – бросок
- вадза – прием, техника
- кумиката – захват
- рандори – соревновательные упражнения

- сийай – соревнование
- мате – стоп
- хадзимэ – начинайте
- осаэ-коми – начало удержания
- соно-мама – не двигаться
- соре мадэ – конец встречи
- тори – атакующий партнер
- укэ – атакуемый партнер
- татами – маты для борьбы
- додзе – зал для занятий дзюдо

Оценки за проводимые в дзюдо технические действия:

- ваза-ари – 7 баллов
- иппон – 10 баллов (чистая победа)
- сидо – 3 балла
- хансоку-макэ – 10 баллов (дисквалификация)

## Приложение 5. Система данов и кю

Для того чтобы повысить мотивацию дзюдоистов, основатель дзюдо – Дзигоро Кано, ввел систему «данов» и «кю», так наглядно были означены ученические и мастерские уровни (степени) спортсменов. ДАН – мастерская степень, КЮ – ученическая степень спортсмена.

Квалификационная степень «кю» в дзюдо присваивается за демонстрацию техники КАТА и практических навыков.

В дзюдо цвет пояса отражает ранг спортсмена. Есть всего 6 категорий поясов, считаются с 6 кю по 1 кю. Далее уже идут испытания на даны.

Белый пояс – новичок. Соответствует 6 кю. Белый цвет означает начало пути спортсмена к познанию дзюдо.

Желтый пояс – ученик уже кое-чему научился. Соответствует 5 кю. Спортсмен уже знает базовые приемы и показал упорство как физически, так и морально. Желтый означает труд и пот.

Оранжевый пояс – дзюдоист уже лучше освоил базовые приемы и делает их четко, без ошибок. Соответствует 4 кю. Есть перспектива развиваться дальше.

Зеленый пояс – дзюдоист становится опаснее, начинает познавать удушающие приемы. Соответствует 3 кю. Иногда такие спортсмены помогают тренироваться младшим.

Синий пояс – спортсмен уже достаточно опытен, чтобы контролировать свои эмоции и анализировать тактику противника. Соответствует 2 кю.

Коричневый пояс – спортсмен понимает смысл дзюдо, можно изучать сложные и опасные приемы. Соответствует 1 кю. Дзюдоист может выдвинуться в кандидаты мастера спорта.

После кю уже идут даны. Дан – мастерское звание.

Черный пояс – с 1-го по 5-ый дан. Все приему дзюдоист должен показывать без ошибок.

Красно-белый пояс – с 6-го по 8 дан. Это уже мастера высшей категории, показывающие ловкость и гибкость.

Красный пояс – с 9 по 10 дан. Люди, принесшие в спорт что-то свое.

И вновь белый пояс – категория выше 10-го дана. Мастер возвращается к самому началу пути, очищается. Такого ранга достиг только сам Дзигоро Кано.




Ката, или выполняемые в парах строго установленные приемы, относятся к основным техническим разделам дзюдо. Ката, изучаемые в парах, состоят из стоек и захватов, способов передвижений и выведений противника из равновесия, входа и выполнения приема с последующим удержанием оппонента на татами.

Приемы дзюдо состоят из:

1. Дати (стойки), камаэ (защитные стойки), которые рассматриваются как положения или тай.
2. Синтаи – способы перемещения и таи-сабаки (повороты).
3. Кудзуси – выведение из равновесия.
4. Укэми – падения.
5. Нагэ – техника бросков, выполняемая стоя, с помощью рук, через бедро, броски ногами, броски в падении, а также – броски «под плечо».
6. Катамэ-вадза (удержания) – приемы борьбы лежа, выполняемые как удержания, нажатия, удушения и болевые действия.
7. Атэми-вадза – поражение болевых точек противника ударами рук и ног.


Названия приемов основаны на нескольких принципах: описывают вид движения; называют часть тела, играющую ключевую роль в выполнении; указывают на направление броска; касаются общего вида броска и поэтически описывают настроение.

Если технику и приемы дзюдо можно сравнить с буквами и алфавитом, то ката, в соответствии с данной аналогией, представляет собой целые слова, основную грамматику и структуру предложений. Ката – это прочный фундамент изучения и совершенствования техники дзюдо.


























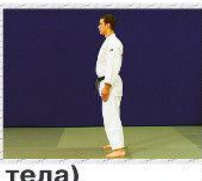















# НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО

## ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



### 6 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС






### ДЗЮДО





					
Рэй (Rei). Приветствие (поклон)					
					
Оби (Obi). Пояс (завязывание)					
					
Шисэй (Shisei). Стойки					
					
Шинтай (Shintai). Передвижения					
					
Тай-сабаки (Tai-sabaki). Повороты (перемещения тела)					
					
Кумиката (Kumi-kata). Захваты					
					
Кудзуши (Kuzushi). Выведение из равновесия					
					
Укэми (Ukemi). Падения					









**ПЛАКАТ № 1**

Издано ООО «АЛТИСТА» - Екатеринбург, СО, РФ, тел: 369-09-10  
Тел./факс: (343) 374-7333. E-mail: aldist@yandex.ru

ПАРТНЕРЫ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО





# НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



## 5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

## НАГЭ-ВАДЗА



Дэ-аши-барай (De-ashi-barai) Боковая подсечка под выставленную ногу



Хидза-гурума (Hiza-guruma) Подсечка в колено под отставленную ногу



Сасаэ-цурикоми-аши (Sasae-tsuri-komi-ashi) Передняя подсечка под выставленную ногу



Уки-гоши (Uki-goshi) Бросок скручиванием вокруг бедра



О-сото-гари (O-soto-gari) Отхват



О-гоши (O-goshi) Бросок через бедро подбивом



О-учи-гари (O-uchi-gari) Зацеп изнутри голенью



Сэои-нагэ (Seoi-nage) Бросок через спину с захватом руки на плечо

**ПЛАКАТ № 2**

Изготовлено ООО «КАПИТАЛ», Волгоград, СД, DVD, фотография  
Тел./факс: (095) 574-7303 E-mail: gartov@optima.ru

ПАРТНЕРЫ  
РОССИЙСКОГО  
ДЗЮДО







# НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



## 5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

## КАТАМЭ-ВАДЗА



Хон-кэса-гатамэ (Hon-kesa-gatame). Удержание сбоку



Ката-гатамэ (Kata-gatame). Удержание с фиксацией плеча головой



Еко-шихо-гатамэ (Yoko-shiho-gatame). Удержание поперек



Ками-шихо-гатамэ (Kami-shiho-gatame). Удержание со стороны головы



Татэ-шихо-гатамэ (Tate-shiho-gatame). Удержание верхом



Hon-kesa-gatame



Kata-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame

**ПЛАКАТ № 3**

Изготовлено ООО «КАЛЛИСТА». Фотографии, CD, DVD, полиграфия  
Тел./факс: (095) 574-7363 E-mail: info@calista.ru

ПАРТНЕРЫ  
РОССИЙСКОГО  
ДЗЮДО







# НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



## 5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

## НАГЭ-ВАДЗА



О-сото-отоши (O-soto-otoshi). Задняя подножка



О-сото-гаэши (O-soto-gaeshi). Контрприем от отхвата или задней подножки



О-учи-гаэши (O-uchi-gaeshi). Контрприем от зацепа изнутри голенью. Вариант 1



О-учи-гаэши (O-uchi-gaeshi). Контрприем от зацепа изнутри голенью. Вариант 2



Моротэ-сэой-нагэ (Morote-seoi-nage). Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота



О-soto-otoshi



О-soto-gaeshi



О-uchi-gaeshi-1



О-uchi-gaeshi-2



Morote-seoi-nage

ПЛАКАТ № 4

Изготовлено ООО «КАЛИГРАФИЯ». Фотографии, CD, DVD, полиграфия  
Тел./факс: (905) 714-1383 E-mail: grafika@optima.ru

ПАРТНЕРЫ  
РОССИЙСКОГО  
ДЗЮДО







# НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



## 4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

## НАГЭ-ВАДЗА



Ко-сото-гари (Ko-soto-gari). Задняя подсечка



Ко-учи-гари (Ko-uchi-gari). Подсечка изнутри



Коши-гурума (Koshi-guruma). Бросок через бедро с захватом шеи



Цурикоми-гоши (Tsurikomi-goshi). Бросок через бедро с захватом отворота



Окури-аши-барай (Okuri-ashi-barai). Боковая подсечка в темп шагов



Тай-отоши (Tai-otoshi). Передняя подножка



Харай-гоши (Harai-goshi). Подхват бедром (под две ноги)



Учи-мата (Uchi-mata). Подхват изнутри (под одну ногу)

**ПЛАКАТ № 5**

Изготовлено ООО «КАЛИБР» г. Москва. Фотографии, CD, DVD, полиграфия  
Тел.: (495) 714-1783 E-mail: info@kcalib.ru

**ПАРТНЕРЫ  
РОССИЙСКОГО  
ДЗЮДО**







# НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



## 4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

## КАТАМЭ-ВАДЗА



Кузурэ-кэса-гатамэ (Kuzure-kesa-gatame). Удержание сбоку с захватом из-под руки



Макура-кэса-гатамэ (Makura-kesa-gatame). Удержание сбоку с захватом своей ноги



Уширо-кэса-гатамэ (Ushiro-kesa-gatame). Обратное удержание сбоку



Кузурэ-эко-шихо-гатамэ (Kuzure-yoko-shiho-gatame). Удержание поперек с захватом руки



Кузурэ-ками-шихо-гатамэ (Kuzure-kami-shiho-gatame). Удержание со стороны головы с захватом руки



Кузурэ-тата-шихо-гатамэ (Kuzure-tate-shiho-gatame). Удержание верхом с захватом руки

**ПЛАКАТ № 6**

Изготовлено ООО «КАЛИБРЪ» - Видеофильмы, CD, DVD, полиграфия  
Тел.: факс: (800) 714-1263 E-mail: info@kalibr.ru

**ПАРТНЕРЫ  
РОССИЙСКОГО  
ДЗЮДО**







# НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



## 4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

## НАГЭ-ВАДЗА



Цубамэ-гаэши (Tsubame-gaeshi). Контрприем от боковой подсечки



Ко-учи-гаэши (Ko-uchi-gaeshi). Контрприем от подсечки изнутри. Вариант 1.



Ко-учи-гаэши (Ko-uchi-gaeshi). Контрприем от подсечки изнутри. Вариант 2.



Харай-гоши-гаэши (Harai-goshi-gaeshi). Контрприем от подхвата бедром



Учи-мата-гаэши (Uchi-mata-gaeshi). Контрприем от подхвата изнутри



Содэ-цурикоми-гоши (Sode-tsurikomi-goshi). Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)



Ко-учи-гакэ (Kouchi-gake). Одноименный зацеп изнутри голенью



Учи-мата-сукаши (Uchi-mata-sukashi). Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

**ПЛАКАТ № 7**

Изготовлено ООО «КАЛИБР». Фотографии, CD, DVD, полиграфия  
Тел./факс: (905)714-1283 E-mail: girev@optima.ru

**ПАРТНЕРЫ  
РОССИЙСКОГО  
ДЗЮДО**

