

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №1 от 30.08.2021 г.)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ



Л.В. Стребкова

(приказ №41 от 30.08.2021)

Рабочая программа
«Дзюдо»

Возраст учащихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель:

Тренер-преподаватель
Н.Г. Айдемиров

Становое
2021 г.

ПЛАН

1. Пояснительная записка.
2. Содержание рабочей программы.
3. Планируемые результаты.
4. Оценочные и методические материалы.
5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
6. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии, развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности в физкультурно-спортивном направлении.

Борьба дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

История дзюдо. Основатель дзюдо Дзигаро Кано (1860 – 1938 г.г.) получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью. В дальнейшем он был назначен советником Министерства образования Японии, затем возглавил отдел по делам школ при этом же Министерстве. Дзигаро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого, он внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр. Дзигаро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфичных упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. В настоящее время мировым центром развития дзюдо является институт Кодокан в Токио,

Япония. Распространение дзюдо среди молодежи многих стран подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

По принятой в Японии классификации дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Новизна Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов). Изменения коснулись и учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Актуальность

Программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование учащихся.

Цель программы

- обеспечение набора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у детей и взрослых, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные борцы должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов.

Программа предусматривает осуществление физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выборе спортивной специализации, выполнении контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Задачи программы (образовательные, оздоровительные, воспитательные): укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Условия зачисления учащихся:

Зачисляются в группы все желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении от родителей или законного представителя несовершеннолетнего ребенка в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» и медицинское заключение врача-педиатра.

Минимальный возраст зачисления детей в группу от 6 лет. Срок реализации программы 3 года. Наполняемость группы от 10 до 20 человек.

Основными формами организации деятельности учащихся являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия.

Календарный учебный график

| | |
|---|---|
| Начало учебного года | 1 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Режим работы | с 9.00 до 21.00 в соответствии с утвержденным расписанием |
| Наполняемость групп | от 10 до 20 человек |
| Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю | 18 часов в неделю |
| Продолжительность одного занятия | не более 2-х академических часов с 10 минутным перерывом. |
| Продолжительность учебного года. | 36 недель в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» |
| Объем часовой нагрузки | 648 часов |
| Тестирование учащихся | Промежуточная аттестация: 25-30 сентября, 25-30 мая. |

План-график распределения программного материала на 2 год обучения

| Содержание | Кол-во часов | Месяцы | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Основы дзюдо | 212 | 21 | 23 | 24 | 24 | 23 | 24 | 23 | 24 | 22 |
| Промежуточная аттестация | 4 | 2 | | | | | | | | 2 |
| Всего часов: | 216 | 23 | 23 | 24 | 24 | 23 | 24 | 23 | 24 | 24 |

2.Содержание рабочей программы

2.1.Теория курса «Дзюдо»

1.Физическая культура и спорт в России.Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

2.История дзюдо.История зарождения и развития дзюдо в Японии.

3.Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

4.Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

5.Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

6.Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

7.Запрещённые приёмы в дзюдо. В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

2.2.Практика курса «Дзюдо»

Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы .

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame

2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

Самооборона

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Тактика

Тактика проведения технико—тактических действий

Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, не преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касаниях, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на

плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоению дзюдо

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 2-3 соревнованиях в течении года.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Выполнить нормативы УТГ первого года обучения.

РЕКРЕАЦИЯ

(ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ДЗЮДОИСТА)

Восстановительные мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Календарно-тематическое планирование курса «Дзюдо».

| Сентябрь | | | |
|-----------------|--|-------|--------------|
| | Содержание занятия | Дата | Фактич. дата |
| 1 | Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование. | 2.09 | |
| 2 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. | 3.09 | |
| 3 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. | 7.09 | |
| 4 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. | 9.09 | |
| 5 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. | 10.09 | |
| 6 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование. | 14.09 | |
| 7 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. | 16.09 | |
| 8 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. | 17.09 | |
| 9 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. | 21.09 | |
| 10 | Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. | 23.09 | |
| 11 | Бросок через бедро с захватом ворота | 24.09 | |
| 12 | Удержание сбоку захватом из-под руки | 28.09 | |
| 13 | Бросок через бедро с захватом ворота | 30.09 | |
| Октябрь | | | Фактич. дата |
| 14 | Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. | 01.10 | |
| 15 | Бросок через бедро с захватом ворота | 05.10 | |
| 16 | Удержание сбоку захватом своей ноги | 07.10 | |
| 17 | Бросок через бедро с захватом ворота | 08.10 | |
| 18 | Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания | 12.10 | |
| 19 | Бросок через бедро с захватом ворота в движении | 14.10 | |
| 20 | Обратное удержание сбоку | 15.10 | |
| 21 | Бросок через бедро с захватом ворота в движении | 19.10 | |
| 22 | Обратное удержание сбоку, уход с удержания | 21.10 | |
| 23 | Бросок через бедро с захватом ворота в движении | 22.10 | |

| | | | |
|----------------|--|-------|--|
| 24 | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса | 26.10 | |
| 25 | Бросок через бедро с захватом ворота в движении | 28.10 | |
| 26 | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания | 29.10 | |
| Ноябрь | | | |
| 27 | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава | 02.11 | |
| 28 | Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания | 04.11 | |
| 29 | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава | 11.11 | |
| 30 | Удержание верхом захватом руки | 12.11 | |
| 31 | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава | 16.11 | |
| 32 | Удержание верхом захватом руки, уход с удержания | 18.11 | |
| 33 | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении | 19.11 | |
| 34 | Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. | 23.11 | |
| 35 | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении | 25.11 | |
| 36 | Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. | 26.11 | |
| 37 | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении | 30.11 | |
| Декабрь | | | |
| 38 | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении | 02.12 | |
| 39 | Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания | 03.12 | |
| 40 | Передняя подножка | 07.12 | |
| 41 | Обратное удержание сбоку, уход с удержания | 09.12 | |
| 42 | Передняя подножка, в движении | 10.12 | |
| 43 | Обратное удержание сбоку, уход с удержания | 14.12 | |
| 44 | Подхват под две ноги | 16.12 | |
| 45 | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания | 17.12 | |
| 46 | Подхват под две ноги | 21.12 | |
| 47 | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания | 23.12 | |

| | | | |
|----------------|---|-------|--|
| 48 | Подхват под две ноги | 24.12 | |
| 49 | Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания | 28.12 | |
| Январь | | | |
| 50 | Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания | 11.01 | |
| 51 | Подхват под две ноги, в движении | 13.01 | |
| 52 | Удержание верхом захватом руки, уход с удержания | 14.01 | |
| 53 | Подхват под две ноги, в движении | 18.01 | |
| 54 | Удержание верхом захватом руки, уход с удержания | 20.01 | |
| 55 | Подхват под две ноги, в движении | 21.01 | |
| 56 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 25.01 | |
| 57 | Подхват изнутри | 27.01 | |
| 58 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 28.01 | |
| Февраль | | | |
| 59 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 01.02 | |
| 60 | Подхват изнутри | 03.02 | |
| 61 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 04.02 | |
| 62 | Подхват изнутри, в движении | 08.02 | |
| 63 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 10.02 | |
| 64 | Подхват изнутри, в движении | 11.02 | |
| 65 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 15.02 | |
| 66 | Подхват изнутри, в движении | 17.02 | |
| 67 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 18.02 | |
| 68 | Подхват изнутри, в движении | 22.02 | |
| 69 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 24.02 | |
| 70 | Бросок «Через спину» | 25.02 | |
| Март | | | |
| 71 | Подхват изнутри, в движении | 01.03 | |
| 72 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 03.03 | |

| | | | |
|---------------|--|--------|--|
| 73 | Подсечка в темп шагов | 04.03 | |
| 74 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 07.03 | |
| 75 | Подсечка в темп шагов | 10.03 | |
| 76 | Совершенствование изученных приемов в партере. | 11.03 | |
| 77 | Подсечка в темп шагов | 15.03 | |
| 78 | Удержание сбоку захватом из-под руки | 17.03 | |
| 79 | Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу | 17.03 | |
| 80 | Удержание сбоку захватом своей ноги | 18.03 | |
| 81 | Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу | 22.03 | |
| 82 | Обратное удержание сбоку | 24.03 | |
| Апрель | | | |
| 83 | Удержание со стороны головы захвата руки и пояса | 05.04 | |
| 84 | Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу | 07.04 | |
| 85 | Удержание поперек захватом дальней руки | 08.04 | |
| 86 | Задняя подсечка | 12.04 | |
| 87 | Удержание верхом захватом руки | 14.04 | |
| 88 | Задняя подсечка | 15.04 | |
| 89 | Бросок через бедро с захватом ворота | 19.04 | |
| 90 | Задняя подсечка | 21.04 | |
| 91 | Бросок через бедро с захватом отворота и рукава | 22.04 | |
| 92 | Подсечка изнутри | 26.04 | |
| 93 | Передняя подножка | 28.04 | |
| 94 | Подсечка изнутри | 29.04 | |
| Май | | | |
| 95 | Подхват изнутри | 05.05 | |
| 96 | Подсечка в темп шагов | 06.05 | |
| 97 | Задняя подсечка | 12.05 | |
| 98 | Подсечка изнутри | 13.05. | |

| | | | |
|-----|------------------------------------|------------|--|
| 99 | Сдача на 4 КЮ-оранжевый пояс. | 17.05 | |
| 100 | Подхват изнутри | 19.05 | |
| 101 | Подсечка в темп шагов | 20.05 | |
| 102 | Задняя подсечка | 24.05 | |
| 103 | Подсечка изнутри | 26.05 | |
| 104 | Рычаг локтя при помощи ноги сверху | 27.05 | |
| 105 | Бросок «С упором стопы в корпус» | 31.05 | |
| | Всего часов | 210 | |

3. Планируемые результаты.

Учащиеся должны:

- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования;
- знать теоретический раздел программы;
- иметь определённый опыт участия в соревнованиях;
- иметь соответствующий уровень развития нравственных и волевых качеств

4.Оценочные и методические материалы

Нормативы для спортивно оздоровительной группы

| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | 10 лет | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------|---------|----------|
| | | | До 35кг | До 45кг | Св 45 кг |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с) | 5,1 | 5,2 | 5,4 |
| | | Бег 60 м (с) | 9,1 | 9,2 | 9,4 |
| | | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 190 | 195 |
| | Ловкость | Челночный бег 3x10 м с ходу (с) | 7,2 | 7,3 | 7,6 |

| | | | | | |
|-------------------|--------------|---|------|------|------|
| | Выносливость | Бег 400 м (мин, с) | 1,11 | 1,10 | 1,13 |
| Гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 |
| | | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| | Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 52 | 50 | 30 |
| | Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| | | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 20 | 16 | 14 |
| | | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз) | 14 | 12 | 8 |
| | Ловкость | 10 кувырков вперед (с) | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
| Спортивная борьба | Гибкость | Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с) | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
| | | Перевороты на мосту 10 раз (с) | 32 | 34 | 36 |
| | Быстрота | 10 бросков манекена через спину (с)26 | 26 | 28 | 30 |
| Другие виды | Быстрота | Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м) | 5,5 | 6,6 | 7,0 |

| | | | | | |
|--|--|------------------------------------|---|---|---|
| | | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 6 | 7 | 8 |
|--|--|------------------------------------|---|---|---|

5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин». В образовательном учреждении имеются все условия для реализации общеразвивающей программы по дзюдо.

Инвентарь: спортивный зал, перекладина.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

5.1 Методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные (демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

Средства обучения:

Основными средствами обучения являются:

- упражнения по освоению техники дзюдо,
- игры,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- общеразвивающие упражнения.

Формы организации деятельности:

Основной формой организации деятельности является урок цель которого - обучение дзюдо. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

Методы контроля:

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

Дидактический материал: фотографии, рисунки, видеоматериал, учебные и методические пособия, спортивное оборудование и инвентарь

Техническое оснащение занятий

| № | Учебный материал | Условия выполнения программы |
|----------|-------------------------|--|
| 1 | Практика | Спортивный зал: кимоно, пояса, набивные мячи, перекладина, шведская стенка. |

6.Список литературы

Перечень информационного обеспечения.

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -

М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.

6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.

8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.

9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.

10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.

11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.

12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка

13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.

15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.

16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.

17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.

19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001

20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000

22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

23. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.

24. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.

25. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.

26. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.

27. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочная таблица результатов технической подготовки

| Физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | Нормативы | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------|-------|
| | | 7 лет | 8 лет |
| Быстрота | Бег 30 метров | + | + |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 метров | - | + |
| Выносливость | Бег 800 метров | - | + |
| Сила | Сгибание рук в упоре лежа | + | + |
| | Подтягивания | - | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | + | + |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на скамейке | + | + |
| | Подъем туловища (20 с.) | + | + |