

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  
«Дельфин»



Л.Б. Стребкова  
(приказ №41 от 30.08.2021г.)

**Рабочая программа**  
**«Дзюдо»**

Возраст учащихся: 11-15 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**

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

### План-график распределения программного материала на 3 год обучения

Содержание	Кол-во часов	Месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Основы дзюдо	320	33	35	36	36	34	35	36	36	35
Промежуточная аттестация	4	2								2
<b>Всего часов:</b>	<b>324</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	36	36	<b>34</b>	35	<b>36</b>	36	<b>37</b>

## 2.Содержание рабочей программы

### 2.1. Теория курса «Спортивная подготовка»

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 ДЮОЦ и в ДЮОШ. 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 «Спортивная подготовка»

### Техника

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного

отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

### ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС

#### *Броски – Nage Waza*

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsuru Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением – Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону – Ashi Guruma
5. Подсад голенью – Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу – Harai Tsuru Komi Ashi
7. Бросок через голову – Tomoe Nage
8. Мельница – Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari

#### *Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удушающий предплечьем спереди – Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – Nadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами – Okuri Eri Jime

6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – Kata Ha Jime
7. Узел поперек – Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji  
Gatame

### ***Самооборона***

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### **Тактика**

#### ***Тактика проведения технико-тактических действий***

##### *Однонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

##### *Разнонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

#### ***Тактика ведения поединка***

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение

модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специальная физическая подготовка**

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие «борцовской» выносливости.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

*Развитие ловкости.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

### **Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

*Спортивная борьба:* для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

*Спортивные игры:* для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

*Лыжный спорт:* для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки – 1,5 – 3 км.

*Плавание:* для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

*Другие виды двигательной деятельности:* для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной к друг другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Волевая подготовка

*Для воспитания настойчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Для воспитания смелости:* проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

### **3.2. Нравственная подготовка**

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Теория и методика освоения дзюдо**

*Анализ соревнований.* Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

*Дзюдо в России.* Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

*Гигиенические знания.* Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

*Терминология дзюдо.* Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

*Методика обучения и тренировки.* Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

*Планирование подготовки.* Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

*Психологическая подготовка.* Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность

### **Инструкторская практика**

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и

специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

### **Судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.** Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.** Проведение контрольных испытаний.

**РЕКРЕАЦИЯ.** Отдых и восстановление организма дзюдоиста.

### ***Календарно-тематическое планирование курса «Дзюдо».***

<b>Сентябрь</b>			
	Содержание занятия	Дата	Фактич. дата
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2.09	
2	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	3.09	
3	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	7.09	
4	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	9.09	
5	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	10.09	
6	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	14.09	
7	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	16.09	
8	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	17.09	
9	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	21.09	
10	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	23.09	
11	Зацеп снаружи	24.09	
12	Удушающий предплечьем спереди	28.09	
13	Зацеп снаружи	30.09	
<b>Октябрь</b>			Фактич. дата
14	Удушающий предплечьем спереди	01.10	
15	Зацеп снаружи	05.10	
16	Удушающий предплечьем спереди	07.10	
17	Зацеп снаружи	08.10	
18	Удушающий предплечьем спереди	12.10	
19	Бросок через бедро захватом за пояс	14.10	

20	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	15.10	
21	Бросок через бедро захватом за пояс	19.10	
22	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	21.10	
23	Бросок через бедро захватом за пояс	22.10	
24	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	26.10	
25	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	28.10	
26	Боковая подножка (седом) с падением	29.10	
<b>Ноябрь</b>			
27	Боковая подножка (седом) с падением	02.11	
28	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	04.11	
29	Боковая подножка (седом) с падением	11.11	
30	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	12.11	
31	Боковая подножка (седом) с падением	16.11	
32	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	18.11	
33	Бросок через ногу в сторону	19.11	
34	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	23.11	
35	Бросок через ногу в сторону	25.11	
36	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	26.11	
37	Бросок через ногу в сторону	30.11	
<b>Декабрь</b>			
38	Бросок через ногу в сторону	02.12	
39	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	03.12	
40	Подсад голенью	07.12	
41	Удушающий сзади двумя отворотами	09.12	
42	Подсад голенью	10.12	
43	Удушающий сзади двумя отворотами	14.12	
44	Подсад голенью	16.12	
45	Удушающий сзади двумя отворотами	17.12	

46	Подсад голенью	21.12	
47	Удушающий сзади двумя отворотами	23.12	
48	Передняя подсечка под отставленную ногу	24.12	
49	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	28.12.	
<b>Январь</b>			
50	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	11.01	
51	Передняя подсечка под отставленную ногу	13.01	
52	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	14.01	
53	Передняя подсечка под отставленную ногу	18.01	
54	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	20.01	
55	Бросок через голову	21.01	
56	Узел поперек	25.01	
57	Бросок через голову	27.01	
58	Узел поперек	28.01	
<b>Февраль</b>			
59	Узел поперек	01.02	
60	Бросок через голову	03.02	
61	Узел поперек	04.02	
62	Мельница	08.02	
63	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	10.02	
64	Мельница	11.02	
65	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	15.02	
66	Мельница	17.02	
67	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	18.02	
68	Мельница	22.02	
69	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	24.02	
70	Переворот рывком на себя.	25.02	

<b>Март</b>			
71	Бросок захватом двух ног	01.03	
72	Отработка и совершенствование приемов в партере.	03.03	
73	Бросок захватом двух ног	04.03	
74	Отработка и совершенствование приемов в партере.	07.03	
75	Бросок захватом двух ног	10.03	
76	Отработка и совершенствование приемов в партере.	11.03	
77	Бросок захватом двух ног	15.03	
78	Отработка и совершенствование приемов в партере.	17.03	
79	Отработка и совершенствование приемов в стойке.	17.03	
80	Отработка и совершенствование приемов в партере.	18.03	
81	Отработка и совершенствование приемов в стойке.	22.03	
82	Отработка и совершенствование приемов в партере.	24.03	
<b>Апрель</b>			
83	Отработка и совершенствование приемов в партере.	05.04	
84	Зацеп снаружи	07.04	
85	Удушающий предплечьем спереди	08.04	
86	Бросок через бедро захватом за пояс	12.04	
87	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	14.04	
88	Боковая подножка (седом) с падением	15.04	
89	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	19.04	
90	Бросок через ногу в сторону	21.04	
91	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	22.04	
92	Подсад голенью	26.04	
93	Удушающий сзади двумя отворотами	28.04	
94	Передняя подсечка под отставленную ногу	29.04	
<b>Май</b>			

95	Бросок через голову. Тестирование.	05.05	
96	Узел поперек. Тестирование.	06.05	
97	Мельница. Тестирование.	12.05	
98	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами. Тестирование.	13.05.	
99	Сдача на 3 КЮ-зеленый пояс. Тестирование.	17.05	
100	Бросок через голову. Тестирование.	19.05	
101	Узел поперек. Тестирование.	20.05	
102	Мельница. Тестирование.	24.05	
103	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами. Тестирование.	26.05	
104	Рычаг локтя при помощи ноги сверху	27.05	
105	Бросок через бедро. Тестирование.	31.05	
	<b>Всего часов</b>	<b>315</b>	

### 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	11-15 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св 66 кг

Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,4	
		Бег 60 м (с)	8,8	9,0	9,2	
		Прыжок в длину с места (см)	190	200	205	
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,0	7,1	7,4	
	Выносливость	Бег 800 м (мин с)	2,40	2,50	3,00	
Бег 400 м (мин с)		1,08	1,09	1,14		
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	
		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	7	5	
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	
	Быстрота	Подтягивание на перекладине	7	6	4	
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	17	15	13	
		Сгибание туловища лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	21	20	16	
	Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (кол-во раз)	8	10	6

		Подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол-во раз)	10	14	8
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча назад	8	9	9
		Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	7,0	7,5
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнера на время	Индивидуальные нормативы		

## 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	<b>Спортивный зал:</b> 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 под-

готовка 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.)	+	+