

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №1.от 31.08.2022 г.)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»

_____Л.Б. Стребкова

(приказ №57 от 31.08.2022)

Рабочая программа

«Дзюдо»

СОГ-2

(уровень: базовый)

Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Тренер-преподаватель
Н.Г. Айдемиров

Становое
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы.....	3
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихя.....	4
1.4.Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы	4
1.5.Объем и срок освоение программы	4
1.6.Форма обучения.....	4
1.7.Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.8.Цель и задачи программы	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	20
VI.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	20
6.1 Планируемые результаты освоения программы	20
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	22
6.3Форма подведения итогов реализации	23
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	24
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий	24
7.2. Дидактические материалы	24
7.3. Организационно-педагогические условия.....	24
7.4. Материально-техническое обеспечение	26
VIII.Список литературы.....	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

1.1. Направленность программы

«Дзюдо» – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность 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. 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.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания. 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.

1.3. Отличительные особенности программы

Новизна Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе. Отличительной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

1.4. Возраст обучающихся:

программа «Дзюдо» разработана для детей от 6 до 18 лет.

1.5. Объем и срок освоение программы:

Программа рассчитана на: 208 часов, 2 группа 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы 1 год.

1.6. Форма обучения – очная

1.7. Особенности организации образовательного процесса: группы сформированы изучающийся одной возрастной группы и весовой категории, состав групп постоянный. Занятия проводятся: 2 группа 3 раза в неделю по 2 часа (208 часов в год). Продолжительность 1 занятия– 45 мин.

1.8. Цели и задачи программы:

Цель программы:

Предметные - обучить техническим и тактическим элементам дзюдо с учетом соблюдения правил данного вида борьбы;

Метапредметные - сформировать умения и навыки, необходимые для спортивного роста и совершенствования, повышения уровня всестороннего развития личности;

Личностные - воспитывать уважение к товарищам, высокую сознательность, элементарные навыки самоконтроля, умение преодолевать трудности и другие моральноволевые качества

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.

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.

II . УЧЕБНЫЙ ПЛАН

СОГ – 2

№ п/п	Тема	Количество часов
-------	------	------------------

		теория	практика	всего
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России	2		2
2.	Физическая подготовка		80	80
3.	Тактическая подготовка		20	20
4.	Техническая подготовка		25	25
5.	Общая и специальная физическая подготовка		70	70
6.	Теоретическая подготовка	1		1
7.	Контрольные игры и соревнования		8	8
8.	Промежуточная аттестация в форме тестов		2	2
	Итого:	3	205	208

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сог – 2 (понедельник, среда, пятница)

	Содержание занятия	Всего часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1.	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2	02.09.2022	
2.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	05.09.2022	
3.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	07.09.2022	
4.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	09.09.2022	
5.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	12.09.2022	
6.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	14.09.2022	
7.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.	2	16.09.2022	
8.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.	2	19.09.2022	
9.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.	2	21.09.2022	
10.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.	2	23.09.2022	
11.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	26.09.2022	
12.	Удержание сбоку захватом из-под руки	2	28.09.2022	
13.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	30.09.2022	
14.	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	03.10.2022	

15.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	05.10.2022	
16.	Удержание сбоку захватом своей ноги	2	07.10.2022	
17.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	10.10.2022	
18.	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания	2	12.10.2022	
19.	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	2	14.10.2022	
20.	Обратное удержание сбоку	2	17.10.2022	
21.	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	2	19.10.2022	
22.	Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	21.10.2022	
23.	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	2	24.10.2022	
24.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса	2	26.10.2022	
25.	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	2	28.10.2022	
26.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания	2	31.10.2022	
27.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	02.11.2022	
28.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	14.11.2022	
29.	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания	2	16.11.2022	
30.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	18.11.2022	
31.	Удержание верхом захватом руки	2	21.11.2022	
32.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	23.11.2022	
33.	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания	2	25.11.2022	
34.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	2	28.11.2022	
35.	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	30.11.2022	
36.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	2	02.12.2022	
37.	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	05.12.2022	
38.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	2	07.12.2022	

39.	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания	2	09.12.2022	
40.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	2	12.12.2022	
41.	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания	2	14.12.2022	
42.	Передняя подножка	2	16.12.2022	
43.	Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	19.12.2022	
44.	Передняя подножка, в движении	2	21.12.2022	
45.	Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	23.12.2022	
46.	Подхват под две ноги	2	26.12.2022	
47.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания	2	28.12.2022	
48.	Подхват под две ноги	2	13.01.2023	
49.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания	2	16.01.2023	
50.	Подхват под две ноги	2	18.01.2023	
51.	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания	2	20.01.2023	
52.	Подхват под две ноги, в движении	2	23.01.2023	
53.	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания	2	25.01.2023	
54.	Подхват под две ноги, в движении	2	27.01.2023	
55.	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания	2	30.01.2023	
56.	Подхват под две ноги, в движении	2	01.02.2023	
57.	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания	2	03.02.2023	
58.	Подхват под две ноги, в движении	2	06.02.2023	
59.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	08.02.2023	
60.	Подхват изнутри	2	10.02.2023	
61.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	13.02.2023	
62.	Подхват изнутри	2	15.02.2023	

63.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	17.02.2023	
64.	Подхват изнутри	2	20.02.2023	
65.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	22.02.2023	
66.	Подхват изнутри, в движении	2	24.02.2023	
67.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	27.02.2023	
68.	Подхват изнутри, в движении	2	01.03.2023	
69.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	03.03.2023	
70.	Подхват изнутри, в движении	2	06.03.2023	
71.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	08.03.2023	
72.	Подхват изнутри, в движении	2	10.03.2023	
73.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	13.03.2023	
74.	Подхват изнутри, в движении	2	15.03.2023	
75.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	17.03.2023	
76.	Подсечка в темп шагов	2	20.03.2023	
77.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	22.03.2023	
78.	Подсечка в темп шагов	2	24.03.2023	
79.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	03.04.2023	
80.	Подсечка в темп шагов	2	05.04.2023	
81.	Удержание сбоку захватом из-под руки	2	07.04.2023	
82.	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2	10.04.2023	
83.	Удержание сбоку захватом своей ноги	2	12.04.2023	
84.	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2	14.04.2023	
85.	Обратное удержание сбоку	2	17.04.2023	
86.	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2	19.04.2023	
87.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса	2	21.04.2023	
88.	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2	24.04.2023	
89.	Удержание поперек захватом дальней руки	2	26.04.2023	

90.	Задняя подсечка	2	28.04.2023	
91.	Удержание верхом захватом руки	2	01.05.2023	
92.	Задняя подсечка	2	03.05.2023	
93.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	05.05.2023	
94.	Задняя подсечка	2	08.05.2023	
95.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	10.05.2023	
96.	Подсечка изнутри	2	12.05.2023	
97.	Передняя подножка	2	15.05.2023	
98.	Подсечка изнутри	2	17.05.2023	
99.	Подхват под две ноги	2	19.05.2023	
100.	Подхват изнутри	2	22.05.2023	
101.	Подсечка в темп шагов	2	24.05.2023	
102.	Задняя подсечка	2	26.05.2023	
103.	Подсечка изнутри	2	29.05.2023	
104.	Сдача на 4 КЮ-оранжевый пояс.	2	31.05.2023	
	Всего часов	208		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРИЯ

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в целостную систему подготовки, построен с учетом возраста юных борцов и распределен на весь период обучения.

Теория курса (Сог 2)

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 (TachiRei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (ZaRei), 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.

Практика курса (СОГ- 2)

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. Учиками. 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 – NageWaza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – KoUchiGari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – KoshiGuruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава –
TsurikomiGoshi
5. Подсечка в темп шагов – OkuriAshiBarai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
3. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса –
KuzureKamishihoGatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки –
KuzureYokoShihoGatame
6. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame

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.

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.

Труdolюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

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

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других

видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тактическая подготовка

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – скрывание, маневрирование.

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Участие в мероприятиях по календарному плану МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

6.1. Планируемые результаты освоения программы:

Программа предполагает, что учащийся будет знать:

Предметные результаты

- основные понятия, термины дзюдо,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития дзюдо,
- правила соревнований в избранном виде спорта

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

6.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы:

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участии в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Основными методами текущего контроля является – наблюдение, беседа, методы практического контроля. Формы текущего контроля – групповая, комбинированная.

Результаты текущего контроля не фиксируются в официальных документах, но учитываются для корректировки учебно-тренировочного процесса, при проведении промежуточной аттестации учащегося.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год:

-промежуточная аттестация в начале года.

-промежуточная аттестация по окончанию учебного года.

Методы используемые при промежуточной аттестации – методы практического контроля (спортивные тесты по ОФП и СФП). Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять дзюдоистам отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

6.3. Форма подведения итогов реализации:

Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Методы контроля: наблюдение, опрос, проверка документации, выполнение учебного плана, тестирование, контрольное занятие, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по возможности). Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа. Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава (потребность продолжить занятия дзюдо),
- динамика прироста индивидуальных показателей

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы КПН.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий:

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация). Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Формы организации деятельности:

Основной формой организации деятельности является урок, цель которого - обучение спортивному плаванию. 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

7.2. Дидактические материалы:

Технологические и инструкционные карты.

7.3. Организационно - педагогические условия:

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

Структура и содержание занятий.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,

- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части.

В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуру-сообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.

- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

Методы контроля:

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

7.4. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО «ЦДОД».

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре - татами

Инвентарь: татами, маты борцовские, канат, гантели, скакалки, кимоно (приобретается учащимися самостоятельно), аптечка.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: тренер-преподаватель. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

Техническое оснащение занятий

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1	Практика	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, аудиозаписи, татами, маты борцовские, канат, гантели, скакалки,

		КИМОНО.
--	--	---------

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. - М. Советский спорт, 2003. - 96 с.
- 2.Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- 3.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980
- 4.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

5.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: .

Монография/.- М.: Физическая культура, 2010 — 240

6.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Федерация дзюдо <http://www.judo.ru/>