

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

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1.от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«Дельфин»  
Приказ №54 от 30.08.2023

***Рабочая программа***  
***«Дзюдо»***  
***СОГ-2***  
(уровень: базовый)  
Срок реализации: 1 год.

**Составитель:**  
Тренер-преподаватель  
Н.Г. Айдемиров

Становое  
2023 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
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>205</b>	<b>208</b>

## 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	01.09.2023	
2.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	05.09.2023	
3.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	07.09.2023	
4.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	08.09.2023	
5.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	12.09.2023	
6.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.	2	14.09.2023	
7.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.	2	15.09.2023	
8.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.	2	19.09.2023	
9.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.	2	21.09.2023	
10.	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.	2	22.09.2023	
11.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	26.09.2023	
12.	Удержание сбоку захватом из-под руки	2	28.09.2023	

13.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	39.09.2023	
14.	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	03.10.2023	
15.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	05.10.2023	
16.	Удержание сбоку захватом своей ноги	2	06.10.2023	
17.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	10.10.2023	
18.	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания	2	12.10.2023	
19.	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	2	13.10.2023	
20.	Обратное удержание сбоку	2	17.10.2023	
21.	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	2	19.10.2023	
22.	Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	20.10.2023	
23.	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	2	24.10.2023	
24.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса	2	26.10.2023	
25.	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	2	27.10.2023	
26.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания	2	07.11.2023	
27.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	09.11.2023	
28.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	10.11.2023	
29.	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания	2	14.11.2023	
30.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	16.11.2023	
31.	Удержание верхом захватом руки	2	17.11.2023	
32.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	21.11.2023	
33.	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания	2	23.11.2023	
34.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	2	24.11.2023	
35.	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	28.11.2023	
36.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	2	30.11.2023	
37.	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	01.12.2023	

38.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	2	05.12.2023	
39.	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания	2	07.12.2023	
40.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	2	08.12.2023	
41.	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания	2	12.12.2023	
42.	Передняя подножка	2	14.12.2023	
43.	Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	15.12.2023	
44.	Передняя подножка, в движении	2	19.12.2023	
45.	Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	21.12.2023	
46.	Подхват под две ноги	2	22.12.2023	
47.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания	2	26.12.2023	
48.	Подхват под две ноги	2	28.12.2023	
49.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания	2	29.12.2023	
50.	Подхват под две ноги	2	09.01.2024	
51.	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания	2	11.01.2024	
52.	Подхват под две ноги, в движении	2	12.01.2024	
53.	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания	2	16.01.2024	
54.	Подхват под две ноги, в движении	2	18.01.2024	
55.	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания	2	19.01.2024	
56.	Подхват под две ноги, в движении	2	23.01.2024	
57.	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания	2	25.01.2024	
58.	Подхват под две ноги, в движении	2	26.01.2024	
59.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	30.01.2024	
60.	Подхват изнутри	2	01.02.2024	



61.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	02.02.2024	
62.	Подхват изнутри	2	06.02.2024	
63.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	08.02.2024	
64.	Подхват изнутри	2	09.02.2024	
65.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	13.02.2024	
66.	Подхват изнутри, в движении	2	15.02.2024	
67.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	16.02.2024	
68.	Подхват изнутри, в движении	2	20.02.2024	
69.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	22.02.2024	
70.	Подхват изнутри, в движении	2	27.02.2024	
71.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	29.02.2024	
72.	Подхват изнутри, в движении	2	01.03.2024	
73.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	05.03.2024	
74.	Подхват изнутри, в движении	2	07.03.2024	
75.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	12.03.2024	
76.	Подсечка в темп шагов	2	14.03.2024	
77.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	15.03.2024	
78.	Подсечка в темп шагов	2	19.03.2024	
79.	Совершенствование изученных приемов в партере.	2	21.03.2024	
80.	Подсечка в темп шагов	2	22.03.2024	
81.	Удержание сбоку захватом из-под руки	2	02.04.2024	
82.	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2	04.04.2024	
83.	Удержание сбоку захватом своей ноги	2	05.04.2024	
84.	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2	09.04.2024	
85.	Обратное удержание сбоку	2	11.04.2024	
86.	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2	12.04.2024	
87.	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса	2	16.04.2024	

88.	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2	18.04.2024	
89.	Удержание поперек захватом дальней руки	2	19.04.2024	
90.	Задняя подсечка	2	23.04.2024	
91.	Удержание верхом захватом руки	2	25.04.2024	
92.	Задняя подсечка	2	26.04.2024	
93.	Бросок через бедро с захватом ворота	2	02.05.2024	
94.	Задняя подсечка	2	03.05.2024	
95.	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2	07.05.2024	
96.	Подсечка изнутри	2	14.05.2024	
97.	Передняя подножка	2	16.05.2024	
98.	Подсечка изнутри	2	17.05.2024	
99.	Подхват под две ноги	2	21.05.2024	
100.	Подхват изнутри	2	23.05.2024	
101.	Подсечка в темп шагов	2	24.05.2024	
102.	Задняя подсечка	2	28.05.2024	
103.	Подсечка изнутри	2	30.05.2024	
104.	Сдача на 4 КЮ-оранжевый пояс.	2	31.05.2024	
	<b>Всего часов</b>	<b>208</b>		

## **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 –  
TsuruKomiGoshi
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**

<b>№</b>	<b>Учебный материал</b>	<b>Условия выполнения программы</b>
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	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация дзюдо	<a href="http://www.judo.ru/">http://www.judo.ru/</a>