

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-3**  
**(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 имеющих.....	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 .....	19
VI.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ .....	19
6.1Планируемые результаты освоения программы .....	19
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	21
6.3Форма подведения итогов реализации .....	22
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ .....	23
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий .....	23
7.2. Дидактические материалы .....	23
7.3. Организационно-педагогические условия.....	23
7.4. Материально-техническое обеспечение .....	25
VIII.Список литературы.....	26

## **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: 312 часов, 3 группа 3 раза в неделю по 3 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: 3 группа 3 раза в неделю по 3 часа(312 часа 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 – 3**

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

		теория	практика	всего
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России	2		2
2.	Физическая подготовка		120	120
3.	Тактическая подготовка		40	40
4.	Техническая подготовка		45	45
5.	Общая и специальная физическая подготовка		91	91
6.	Теоретическая подготовка	4		4
	Контрольные игры и соревнования		8	8
	Промежуточная аттестация в форме тестов		2	2
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>306</b>	<b>312</b>

### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сог – 3 (понедельник, среда, пятница)

	Содержание занятия	Всего часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1.	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	3	02.09.2022	
2.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	3	05.09.2022	
3.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	3	07.09.2022	
4.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	3	09.09.2022	
5.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	3	12.09.2022	
6.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.	3	14.09.2022	
7.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	3	16.09.2022	
8.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	3	19.09.2022	
9.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	3	21.09.2022	
10.	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	3	23.09.2022	
11.	Зацеп снаружи	3	26.09.2022	
12.	Удушающий предплечьем спереди	3	28.09.2022	
13.	Зацеп снаружи	3	30.09.2022	

14.	Удушающий предплечьем спереди	3	03.10.2022	
15.	Зацеп снаружи	3	05.10.2022	
16.	Удушающий предплечьем спереди	3	07.10.2022	
17.	Зацеп снаружи	3	10.10.2022	
18.	Удушающий предплечьем спереди	3	12.10.2022	
19.	Бросок через бедро захватом за пояс	3	14.10.2022	
20.	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	3	17.10.2022	
21.	Бросок через бедро захватом за пояс	3	19.10.2022	
22.	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	3	21.10.2022	
23.	Бросок через бедро захватом за пояс	3	24.10.2022	
24.	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	3	26.10.2022	
25.	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	3	28.10.2022	
26.	Боковая подножка (седом) с падением	3	31.10.2022	
27.	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	3	02.11.2022	
28.	Боковая подножка (седом) с падением	3	14.11.2022	
29.	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	3	16.11.2022	
30.	Боковая подножка (седом) с падением	3	18.11.2022	
31.	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	3	21.11.2022	
32.	Боковая подножка (седом) с падением	3	23.11.2022	
33.	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	3	25.11.2022	
34.	Бросок через ногу в сторону	3	28.11.2022	
35.	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	3	30.11.2022	
36.	Бросок через ногу в сторону	3	02.12.2022	
37.	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	3	05.12.2022	
38.	Бросок через ногу в сторону	3	07.12.2022	
39.	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	3	09.12.2022	
40.	Бросок через ногу в сторону	3	12.12.2022	

41.	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	3	14.12.2022	
42.	Подсад голенью	3	16.12.2022	
43.	Удушающий сзади двумя отворотами	3	19.12.2022	
44.	Подсад голенью	3	21.12.2022	
45.	Удушающий сзади двумя отворотами	3	23.12.2022	
46.	Подсад голенью	3	26.12.2022	
47.	Удушающий сзади двумя отворотами	3	28.12.2022	
48.	Подсад голенью	3	13.01.2023	
49.	Удушающий сзади двумя отворотами	3	16.01.2023	
50.	Передняя подсечка под отставленную ногу	3	18.01.2023	
51.	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	3	20.01.2023	
52.	Передняя подсечка под отставленную ногу	3	23.01.2023	
53.	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	3	25.01.2023	
54.	Передняя подсечка под отставленную ногу	3	27.01.2023	
55.	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	3	30.01.2023	
56.	Передняя подсечка под отставленную ногу	3	01.02.2023	
57.	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	3	03.02.2023	
58.	Бросок через голову	3	06.02.2023	
59.	Узел поперек	3	08.02.2023	
60.	Бросок через голову	3	10.02.2023	
61.	Узел поперек	3	13.02.2023	
62.	Бросок через голову	3	15.02.2023	
63.	Узел поперек	3	17.02.2023	
64.	Бросок через голову	3	20.02.2023	
65.	Узел поперек	3	22.02.2023	
66.	Мельница	3	24.02.2023	
67.	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	3	27.02.2023	



68.	Мельница	3	01.03.2023	
69.	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	3	03.03.2023	
70.	Мельница	3	06.03.2023	
71.	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	3	08.03.2023	
72.	Мельница	3	10.03.2023	
73.	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	3	13.03.2023	
74.	Бросок захватом двух ног	3	15.03.2023	
75.	Отработка и совершенствование приемов в партере.	3	17.03.2023	
76.	Бросок захватом двух ног	3	20.03.2023	
77.	Отработка и совершенствование приемов в партере.	3	22.03.2023	
78.	Бросок захватом двух ног	3	24.03.2023	
79.	Отработка и совершенствование приемов в партере.	3	03.04.2023	
80.	Бросок захватом двух ног	3	05.04.2023	
81.	Отработка и совершенствование приемов в партере.	3	07.04.2023	
82.	Отработка и совершенствование приемов в стойке.	3	10.04.2023	
83.	Отработка и совершенствование приемов в партере.	3	12.04.2023	
84.	Отработка и совершенствование приемов в стойке.	3	14.04.2023	
85.	Отработка и совершенствование приемов в партере.	3	17.04.2023	
86.	Отработка и совершенствование приемов в стойке.	3	19.04.2023	
87.	Отработка и совершенствование приемов в партере.	3	21.04.2023	
88.	Зацеп снаружи	3	24.04.2023	
89.	Удушающий предплечьем спереди	3	26.04.2023	
90.	Бросок через бедро захватом за пояс	3	28.04.2023	
91.	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	3	01.05.2023	
92.	Боковая подножка (седом) с падением	3	03.05.2023	
93.	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	3	05.05.2023	
94.	Бросок через ногу в сторону	3	08.05.2023	

95.	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	3	10.05.2023	
96.	Подсад голенью	3	12.05.2023	
97.	Удушающий сзади двумя отворотами	3	15.05.2023	
98.	Передняя подсечка под отставленную ногу	3	17.05.2023	
99.	Удушающий отворотом сзади, исключая руку	3	19.05.2023	
100.	Бросок через голову. Тестирование.	3	22.05.2023	
101.	Узел поперек. Тестирование.	3	24.05.2023	
102.	Мельница. Тестирование.	3	26.05.2023	
103.	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами. Тестирование.	3	29.05.2023	
104.	Сдача на 3 КЮ-зеленый пояс. Тестирование.	3	31.05.2023	
	<b>Всего часов</b>	<b>312</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 3)**

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- 3)**

#### **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 – NageWaza

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
  2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsurigoshi
  3. Боковая подножка (седом) с падением – YokoOtoshi
  4. Бросок через ногу в сторону – AshiGuruma
  5. Подсад голенью – HaneGoshi
  6. Передняя подсечка под отставленную ногу –  
HaraiTsurikomiAshi
  7. Бросок через голову – Tomoe Nage
  8. Мельница – Kata Guruma
  9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari
- Приемы борьбы лежа – NeWaza
1. Удушающий предплечьем спереди – KataJujiJime
  2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJujiJime
  3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – NamiJujiJime
  4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок  
– NadakaJime
  5. Удушающий сзади двумя отворотами – OkuriEriJime
  6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – KataHaJime
  7. Узел поперек – UdeGarami
  8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами –  
UdeHishigiJujiGatame

### **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 «борцовой» 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.

### **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 углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

## **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, проводиться 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 культурно-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](http://www.minsport.gov.ru)

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

Федерация дзюдо <http://www.judo.ru/>