

Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные
программы дополнительного образования детей,
«станция юных техников»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области
средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера
ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулёвска
городского округа Жигулёвск Самарской области
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

УТВЕРЖДАЮ

руководитель СПДОД СЮТ
Трошенкова О.Д.

Программа принята
на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 г.
Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Ибрагимов Р. А.,
тренер – преподаватель,
Сафронова Р.Н., методист

г.Жигулёвск, 2023г.

Краткая аннотация

Дзюдо зародилось в эпоху гражданских войн между самурайскими кланами как искусство борьбы бойцов в доспехах. В эпоху Токучавы за этим искусством окончательно закрепилось название джиу-джицу, и его многочисленные стили стали продолжать развиваться.

Хотя джиу-джицу сейчас рассматривают как боевое искусство древности, на смену которому пришло дзюдо, надо помнить, что у каждой из школ джиу-джицу был свой стиль, передававшийся из поколения в поколение, от отца к сыну.

Первоначально под названием «боевое искусство» подразумевали искусство защиты. Тот, кто успешно овладел этим искусством, способен предотвратить возможные последствия опасной ситуации. Если человек готов защищаться от нападения, обладая при этом спокойным разумом и хорошо тренированным телом, у него пропадает желание драться. При изучении боевого искусства, важно учитывать формы, контролировать разум, добиться единства тела и разума. Ученик, остающийся агрессивным, совершает непоправимую ошибку.

Поэтому важным аспектом программы является воспитание партнерских отношений в коллективе – это взаимовыручка, взаимопомощь, уважение к сверстникам, взрослым, семейным традициям.

Одним из основных методов обучения является проведение совместных занятий между группами, заключающийся в оказании консультативной и практической помощи старших воспитанников объединению младшим.

Пояснительная записка

Программа по дзюдо составлена для пользования тренеров-преподавателей с целью реализации оздоровительной программы по укреплению здоровья детей, воспитанию здорового образа жизни через обучение дзюдо, приобретения разносторонней физической подготовленности. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Программа обеспечит необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создаст предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры

экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка». Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами. В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований, игр, эстафет.

Модульная программа «Дзюдо» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность данной программы являются подвижных игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в программу, которые решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у обучающихся необходимую для развития;
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность.

Цель программы: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно - оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи

Обучающая:

- приобретение знаний об истории, традициях и достижениях дзюдо;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях;
- формирование навыков и умений по начальной подготовке борьбы дзюдо.

Развивающая:

- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- развитие волевых качеств.

Воспитательная:

- воспитание личностных качеств: доброты, отзывчивости, уверенности в своих силах;
- воспитание дисциплинированности, уважения к сопернику, к своему товарищу.

Состав группы: разновозрастной.

Объём программы - 126 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 12 обучающихся в группе.

Возраст детей: 6-18 лет.

Формы обучения – очная.

Срок реализации - 1 год.

Формы организации деятельности – индивидуальные, групповые.

Типы занятий –комбинированные, теоретические, практические.

Методы работы:

- беседа;
- объяснение;
- показ;
- самостоятельные занятия, с последующим обсуждением и анализом.

Занятия носят теоретический и практический характер. В основе практического обучения лежит последовательное освоение выполнения технических приемов борьбы от простого к сложному, основное время практических занятий - это длительные тренировки и отработка приёмов.

Виды контроля – текущий, итоговый.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в демонстрации техники дзюдо;
- соревнования по ОФП;
- тестирование;
- опрос;
- беседа;
- сдача нормативов.

Учебный план программы «Дзюдо»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	42	7	35
2	Специальная физическая подготовка	42	7	35
3	Технико-тактическая подготовка.	42	7	35
Итого		126	21	105

Модуль «Общая физическая подготовка»

Данный модуль дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, воспитать морально-волевые качества, обучиться простейшим элементам дзюдо.

Цель: формирование интереса к спортивным занятиям, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо.

Задачи:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях;
- развивать силовые и волевые качества;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- обучить простейшим элементам дзюдо.

Учебно-тематический план модуля «Общезфизическая подготовка»

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Личная гигиена	2	2	-	Опрос
3	Разминка	7	1	6	Норматив
4	Легкая атлетика	13	1	12	Тест
5	Подвижные игры и эстафеты	13	1	12	Игра
6	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Итого	42	7	35	

Содержание учебно – тематического плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Программа и расписание занятий. Техника безопасности. Правила поведения. Собеседование. Зарождение и распространение дзюдо. Структура международного дзюдо. Инвентарь и снаряжение для занятий дзюдо.

Способы приветствия. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм.

Практика. Складывание кимоно. Завязывание пояса.

Тема 2. Личная гигиена.

Теория. Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Закаливание, режим питания, режим дня.

Тема 3. Разминка

Теория. Базовые стойки. Силовые упражнения. Базовые страховки. Базовая техника перемещения и работы корпуса.

Практика. Выполнение силовых упражнений. Выполнение базовых страховок: страховка назад из положения сидя, страховка назад из положения присев, страховка на правый бок из положений присев и со стойки. Выполнение базовых перемещений и работы корпуса: скользящий шаг, перемещение вправо и влево, перемещение вперед – вправо, вперед – влево.

Тема 4. Легкая атлетика

Теория. Основные виды легкой атлетики.

Практика. Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Теория. Правила используемые в спортивных и подвижных играх

Практика. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных

игр, комбинированные эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория. Подготовка к соревнованиям.

Практика. Соревнования.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны. Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю дзюдо.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- складывать кимоно;
- выполнять разминку;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Данный модуль сформирует устойчивый интерес, мотивацию к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни, научит навыками безопасного падения и укрепит здоровье обучающихся.

Цель: формирование начальных навыков борьбы; обучение и отработка основных приёмов.

Задачи:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа Опрос
2	Личная гигиена	1	1	-	Опрос
3	Зачетные требования	7	1	6	Тест
4	Спортивные и подвижные игры	11	1	10	Игра
5	Правила соревнований	5	1	4	Соревнование
6	Приемы самостраховки	11	1	10	Норматив
7	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Итого	42	7	35	

Содержание учебно – тематического плана

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Программа и расписание занятий. Техника безопасности. Правила поведения. Собеседование. Зарождение и распространение дзюдо. Структура международного дзюдо. Инвентарь и снаряжение для занятий дзюдо. Способы приветствия. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.

Практика. Складывание кимоно.

Тема 2. Личная гигиена.

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 3. Зачетные требования

Теория. Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах. Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами. Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

Практика. Сдача контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тема 4. Спортивные и подвижные игры.

Теория. Правила используемые в спортивных и подвижных играх

Практика. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных

игр, комбинированные эстафеты. Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Игры в теснение. Игры в дебюты. Игры в перетягивания для развития силовых качеств. Игры за овладение обусловленного предмета.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, футбол.

Тема 5. Правила соревнований.

Теория. Ознакомление с правилами соревнований.

Практика. Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 6. Приемы самостраховки.

Теория. Выполнение базовых страховок.

Практика. Отработка базовых страховок и самостраховок: страховка назад из положения сидя, страховка назад из положения присев, страховка на правый бок из положения присев и со стойки, пережат вперед, пережат назад, падения вперед.

Тема 7. Итоговое занятие

Теория. Подготовка к соревнованиям.

Практика. Соревнования.

Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны.

Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основную терминологию изучаемого вида спорта;
- историю и философию борьбы дзюдо;
- технику безопасности во время занятий, соревнований;
- правила проведения соревнований по дзюдо;

- основы судейской работы.

Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой и тактикой борьбы;
- иметь опыт соревновательного взаимодействия;
- играть в подвижные и спортивные игры.

Модуль «Технико-тактическая подготовка»

Данный модуль дает возможность всем обучающимся освоить технику приемов страховки и само страховки. Подготовит к действиям в различных ситуациях самозащиты.

Цель: совершенствование приёмов борьбы, повышение уровня мастерства.

Задачи:

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта;
- воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие личностных качеств: доброты, отзывчивости, уверенности в своих силах.

Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Личная гигиена	1	1	-	Опрос
3	Моральная и психологическая подготовка борца	1	1	-	Тест
4	Выведение из равновесия	9	1	8	Игра
5	Основы техники	13	1	12	Норматив
6	Основы тактики	11	1	10	Норматив
7	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Итого	42	7	35	

Содержание учебно – тематического плана

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Программа и расписание занятий. Техника безопасности. Правила поведения. Зарождение и распространение дзюдо. Инвентарь и снаряжение для занятий дзюдо. Способы приветствия. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. *Практика.* Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Тема 2. Личная гигиена

Теория. Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значения и основные правила закалывания. Закалывания воздухом, водой, солнцем.

Тема 3. Моральная и психологическая подготовка борца

Теория. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 4. Выведение из равновесия

Теория. Техника выведения из равновесия. Техника выполнения удержания и захватов. Техника освобождения от захватов. Ознакомление с приемами, входящими в первую техническую группу. Ознакомление с компонентами техники броска.

Практика. Выведение из равновесия вперед – назад, влево – вправо, назад – вправо, назад – влево, вперед – вправо, вперед – влево. Выполнение удержания и захватов: удержание сбоку (с захватом под рукой; с захватом руки и головы), удержание поперек (с захватом ноги и пояса; с захватом своих рукавов), удержание сверху с захватом двух рук, удержание со стороны головы с захватом пояса и захватом руки и пояса.

Выполнение освобождения от захватов: от захвата запястья одной рукой (двумя руками), от захвата четырех пальцев обратным хватом, от обхвата руки, от обхвата сзади.

Выполнение и отработка приемов первой технической группы (приёмы первой степени сложности): боковая подсечка подошвой, наружный подбив колена, подбив спереди, бросок через бедро закручиванием, бросок зацепом снаружи, бросок через бедро с

перехватом, бросок зацепом изнутри, бросок через плечо одной рукой, бросок через плечо глубоким захватом.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Тема 5. Основы техники

Теория. Технические приемы.

Практика. Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Броски: Боковая подсечка. Передняя подсечка в колено. Передняя подсечка. Бросок через бедро скручиванием. Отхват. Бросок через бедро. Зацеп изнутри. Бросок через спину.

Приемы борьбы лежа: Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Удержание поперек. Удержание со стороны головы захватом пояса. Удержание верхом. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тема 6. Основы тактики

Теория. Тактические приемы.

Практика. Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория. Ознакомление с условиями участия в соревнованиях. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия. Подготовка к соревнованиям.

Практика. Проведение турниров внутри объединения. Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы.

Прогнозируемый результат

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны. Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основы личной гигиены;
- технику безопасности во время тренировок и соревнований;
- запрещенные действия в борьбе;
- положения дзюдоистов;
- тактические и технические приемы.

Обучающиеся должны уметь:

- применять тактические и технические приемы;
- настраиваться на соревнования;
- оценивать технические действия и определять победителя.

Обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы.

№	Наименование	Количество	Примечание
1.	Помещение	1	
2.	Стул	12 шт.	
3.	Скамейка гимнастическая	3 шт.	

4.	Силовой тренажер	1 шт.	
5.	Татами 3х6м	1 шт.	
6.	Кимоно	12 шт.	
7.	Тренировочный жгут	1 шт.	
8.	Канцелярские товары (тетрадь, рабочая, ручка, карандаш простой, ластик)	По мере необходимости	
9.	Скакалка	5 шт.	
10.	Ноутбук, Мультимедиа проектор, Экран	По 1 шт.	
11.	Flash-память/карта	2 шт.	
12.	Фотоаппарат	1 шт.	
13.	Шкаф для хранения принадлежностей	1 шт.	
14.	Учебно-методическая литература		

Дидактический материал: плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, видеозаписи.

Диагностика результативности реализации программы

Результативность реализации программы оценивается по уровню сформированности умений, навыков, знаний, культуре общения по 10-тибалльной системе оценки:

1. *Высокий уровень (8-10 баллов):* Ребенок всегда активно ведет себя на занятиях. Задает вопросы и отвечает на них. Проявляет интерес к новым приёмам, видам упражнений. Самостоятельно и аккуратно

2. *Средний уровень (5-7 баллов):* Учащийся проявляет ситуативный интерес к темам занятий, с помощью педагога выполняет поставленные задания, приёмы и упражнения выполняет с незначительными ошибками.

3. *Низкий уровень (3-4 балла):* Учащийся не проявляет интерес к изучаемому материалу. Пассивен на занятиях и быстро теряет интерес самостоятельной групповой работе во время выполнения приёмов и упражнений.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовке.

Быстрота (общая):

- время - пробегание 30 м;
- время - челночного бега 10 м x 3;
- длина - прыжок в длину с места; Быстрота (специальная):

- время - 10 бросков (одного и того же) на 2-х и более партнерах;
- время броска (данные тензодинамографической методики).

Сила (общая):

- вес - толчок штанги;
- вес груза - для 10 подтягиваний на перекладине;
- вес штанги - приседания;
- вес штанги - отжатый лежа от груди;
- количество подтягиваний в висе (юноши);
- количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа (девушки).

Сила (специальная):

- измерение силы в положениях, соответствующих основной фазе бросков:
 - бросков через спину;
 - бросков зацепами,
 - подхватами, подножками;
 - бросков подсечками;
 - тяга в захватах правой и левой руками.

Ловкость (общая):

- на оценку - забегание вокруг головы на мосту;
- на оценку - выполнение акробатических упражнений.

Ловкость (специальная):

- умение выполнять варианты технических приемов из всех классификационных групп на оценку.

Выносливость (общая):

- время - бега 1000 м;
- время - выполнения многократно выполняющихся упражнений;
- количество - приседаний со штангой своего веса (партнером);
- количество - отжиманий в упоре лежа;
- количество - подтягиваний на перекладине.

Выносливость (специальная):

- время - непрерывной борьбы с заменой партнеров в максимальном темпе.

Гибкость:

- на оценку - шпагат (прямой, правый, левый);
- на оценку - перевороты на мосту;
- на оценку - «гимнастический мостик»;
- на оценку - наклоны вперед.

Тестирование проводится 3 раза в год.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

Контрольные испытания по технической подготовке

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней:

- участие в демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по ученическому присвоению 6КЮ - подготовительный);
- соревнования по ОФП;
- «Веселые старты»;
- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях по дзюдо. Возможен приём на обучение в соответствующую группу и год по сданным нормативам ОФП.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

Примерная схема учебно – тренировочного занятия для оздоровительно-спортивных групп.

	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка мин.</i>	<i>Методические указания</i>
	<p>Обучение техническим действиям в партере.</p> <p>Борцы распределяются по парам по всей площади татами.</p> <p>Активный отдых</p> <p>Указать характерные ошибки в выполнении.</p> <p>Специальные и имитационные упражнения с партнером.</p> <p>Выполняется всей группой</p> <p>Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке.</p> <p>Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку.</p> <p>Активный отдых 2-3</p> <p>Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.</p> <p>Спортивные игры, эстафеты 15-20. Группа разбивается на команды.</p> <p>Заключительная часть - 10мин</p> <p>Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 5-6. Выполняется всей группой</p> <p>Подведение итогов, разбор тренировки 4-5.</p> <p>Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.</p>	<p>15</p> <p>3</p>	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения.	5 мин	
	Акробатические упражнения.	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера.	7	
	Специальные упражнения.	5-6	
	Обучение техническим действиям в партере.		

Региональные различия.

Систематика деления по поясам нередко различается в одном виде единоборства в различных странах. Дзюдо австралийское, а также европейское и канадское, имеют в своем арсенале десять, а не пять цветов.

Пояса дзюдо по порядку в зависимости от ранга: с 6 по 1 «КЮ» обозначают белым, желтым, оранжевым, зеленым, синим и коричневым поясом соответственно; черный пояс - с 1 по 5 ДАН; спортсмены с 6 по 8 ДАН получают красно-белый пояс, те, кто достиг уровня 9-10 ДАН, носят красный пояс.

Пояс для дзюдоиста - как оружие для самурая.

Для дзюдоиста «оби» (пояс) – это не просто завязка для кимоно (костюм для занятий), а нечто гораздо большее. Спортсмены относятся к нему очень бережно и уважительно, как к большой ценности, даже как к члену семьи. Пояс хранится отдельно от других вещей в почетном месте. И потерять пояс - значит опозориться на всю жизнь. Это то же самое, что потерять оружие для самурая.

Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др.

Список литературы для педагога

1. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006
2. Программа по спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
3. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- ОЛМА Медиа Групп, 2009.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- г. Волгоград. 2008г.
5. Шестаков В., Ерегина С. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.- ОЛМА Медиа Групп, 2008.
6. Шулика Ю. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пединститутов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.- Феникс, 2006г.

Список литературы для детей

1. Бутчер А. Дзюдо. Практическое руководство по достижению мастерства.- ФАИР, 2008г.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в ... С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006г.
3. Журнал «Физическая культура в школе». - № 1, 2,3, 2006г.
4. Лебедева Е.И.,Садыкова С.Л.Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». г. Волгоград. 2008г.
5. Пархомович Г. Дзюдо. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006г. 408 с.
6. Программа по спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
7. Сажин А. Дзюдо для начинающих.- АСТ, 2010 г.

