

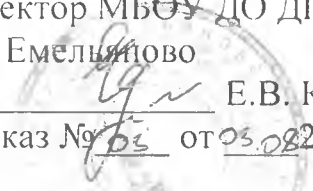
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
пгт. Емельяново

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

Протокол №2 от «30» 08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДЮСШ
пгт. Емельяново



Е.В. Колмакова
Приказ №63 от 03.08 2018 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Юный дзюонист»
название программы

(срок реализации 2 года)

Разработал:
учебно-методический отдел ДЮСШ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный дзюдоист» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в нравственном, развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

Дзюдо («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника.

Прием обучающихся производится в сентябре. Однако это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года. Период обучения, в соответствии с программой, рассчитан на 2 года. Занятия носят общефизическую направленность, развивают двигательные качества, и затрагивают элементы специальной подготовки. Занятия проводятся в форме практикума с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной. Содержание подготовительной части составляют упражнения для организации обучающихся, приучения к дисциплине, выработки согласованных действий в коллективе. Особое внимание следует уделять упражнениям, способствующим развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся, формированию осанки. В этой части занятия можно включать общеразвивающие упражнения, различные игры. В основной части занятия изучаются различные кувырки, страховки и само страховки, применяются упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических способностей обучающихся. В конце основной части проводятся подвижные игры с целью повышения физической нагрузки, совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния обучающихся, игры соревновательного характера («Стенка на стенку», различные эстафеты, «Отбери мяч», «Третья точка» и др.). В заключительной части занятия необходимы упражнения для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой системы, игры малой интенсивности («Совушка», «Паук и мухи»). Игры на внимание («Нос, пол, потолок», «Запрещенное движение»), различные виды ходьбы. В конце каждого занятия проводится его анализ и даются домашние задания. В итоге сопоставления морфофункциональных особенностей физической и технической подготовленности юных дзюдоистов 7-8 лет с дзюдоистами более старших возрастных групп, можно утверждать о доступности для данного возраста таких упражнений и элементов борьбы дзюдо как: различные виды кувырков, стойка на голове и лопатках, забегания и перевороты на борцовском мосту, различные силовые упражнения, мост, шпагат, страховка и само страховка. Так же элементы борьбы: стойки, перемещения, захваты, выведения из равновесия, простейшие приемы. Общеразвивающие упражнения, различные игры и эстафеты. Динамика физического развития юных борцов и регулярные медицинские обследования убедительно свидетельствуют о том, что программа занятий борьбой с данным возрастом не препятствует увеличению показателей физического развития, веса, роста, окружности грудной клетки. Ежемесячные обследования данных показателей позволили увидеть их достоверное увеличение в соответствии со стандартными нормами обучающихся данного возраста.

Актуальность программы

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

В разработке программы использованы следующие нормативно – правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14.

Новизна программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает постепенную подготовку к предпрофессиональной программе «Дзюдо». Начиная со второго этапа, обучающиеся получают возможность выбора направления программы. Каждый этап ставит свои задачи и имеет определенный объем тем с дифференцированным подходом к детям внутри каждой возрастной группы.

1 этап

(1 год обучения) – приобретение элементарных двигательных умений и навыков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

2 этап

(1 год обучения) – изучение правил поведения на ковре, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию и закончившим обучение выдается документ установленного образца об окончании обучения по образовательной программе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том что, необходимость быстрого технического и тактического ориентирования в возникающих ситуациях борьбы вырабатывает у детей гибкость и вариативность мышления. Это в свою очередь поможет успешно ориентироваться в сложных условиях социальной среды, и в конечном итоге, будет способствовать максимальной самореализации личности.

Данная программа нацелена на формирование гармонически развитой личности.

Особенностью программы является то, что в течение двух лет по средствам общефизических упражнений идет подготовка детского организма к принятию спортивной нагрузки, заложенной в федеральном стандарте по виду спорта «Дзюдо», предпрофессиональной программе по виду спорта «Дзюдо».

Возраст детей

Программа рассчитана на детей в возрасте 7 – 8 лет. Условия приема – заявление от законных представителей, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Дзюдо»

1 этап – рассчитан на детей в возрасте 7 лет.

2 этап – рассчитан на детей в возрасте 8 лет.

Сроки реализации

Полный курс обучения – 2 года (504 часа).

1 этап – 1 год обучения – общее количество часов – 252 часов.

2 этап – 2 года обучения – общее количество часов – 252 часов.

Особенности организации образовательного процесса

	1	2
Количество часов в неделю по годам обучения	6	6
Количество занятий в неделю	6	3
Количество учебных часов по программе	252	252

Форма и режим занятий

1 год обучения – 6 раз в неделю по 1 учебному часу

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 - учебных часа

Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельная работа.

Программа предусматривает использование групповой организации деятельности детей на занятии.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 - 1 занятие до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся, перерыв - 10 минут для отдыха между каждым занятием.

Метапредметные связи. Метапредметными результатами изучения программы «Юный дзюдоист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД: осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и свое поведение; формировать основы экологической культуры (принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения); аргументировано оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности; осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; осваивать новые виды деятельности, участвовать в соревновательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков; стремление к красоте, готовность поддерживать в норме состояние окружающей среды и свое здоровье.

Познавательные УУД: сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определенным критериям; представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, план, схема, таблица); строить речевое высказывание в устной форме, осуществлять поиск и выделять конкретную информацию, устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, включаться в творческую деятельность под руководством педагога; умение работать с информацией, структурировать полученные знания; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия.

Регулятивные УУД: планировать деятельность; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимать оценку педагога; уметь прилагать волевые усилия и преодолевать трудности препятствия на пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты.

Коммуникативные УУД: преодолевать конфликты, договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позиции партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;

в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей; устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии.

Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По завершению обучения, обучающиеся будут:

Знать:

- правила организации и проведения соревнований;
- основные техники и тактики дзюдо;
- основы гигиены и правила поведения в спортивном зале;
- общие понятия о приемах в дзюдо;
- запрещенные приемы в дзюдо;
- этикет в дзюдо;
- правила проведения на соревнованиях;

Уметь:

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали
ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
 на 90* шагом вперед
 на 90* шагом назад
 на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
 на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
 на 180* круговым шагом вперед
 на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом

Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Результаты работы на каждом этапе обучения определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Проверка освоения программы осуществляется в форме зачет - незачет по практическим навыкам каждого обучающегося. Также в конце года проводится сдача контрольно-переводных-нормативов.

Критерий успешности определяется активностью обучающегося по посещению практических занятий и результатами, полученными в процессе соревнований.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит рост достижений обучающихся, участие в соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования.

Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение всего процесса обучения.

Время проведения	Цель проведения	Форма подведения итогов
Начальный (начало учебного года)	Определение уровня развития обучающихся	Сдача нормативов по ОФП, педагогическое наблюдение, беседа.
Текущий контроль (в течение учебного года, февраль)	Определение степени усвоения обучающимися дополнительных программ. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, участие в слетах и соревнованиях различного уровня.
Промежуточный аттестация (годовая)	Определение результатов обучения	КПН
Итоговый контроль (в конце обучения)	Определение уровня спортивных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей	Итоговая аттестация

	программы и методов обучения	
--	------------------------------	--

КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в 2 этапа:

1 год обучения рассчитан на обучающихся в возрасте 7-8 лет.

На второй этап зачисляются как дети, прошедшие 1 этап программы, так и все желающие, обладающие общефизической подготовкой. Группы второго этапа состоят из обучающихся 8-9 лет.

Второй этап обучения по дополнительной общеразвивающей программе предусматривает совершенствование навыков первого образовательного этапа, а также активное участие в соревнованиях по дзюдо среди своей возрастной группы, целенаправленную подготовку для поступления на первый год обучения базового уровня предпрофессиональной программы «ДЗЮДО».

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Юный дзюдоист» 1 год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-ый год обучения				
	Введение	2	2	-
I.	ОФП	96	20	76
1.1.	Легкая атлетика			
1.2.	Гимнастика			
1.3.	Спортивная борьба			
1.4.	Плавание			
II.	Теория ФК и С	15	15	
2.1.				
2.2.				
2.3.				
III.	Подвижные игры	95	10	85
3.1.				
3.2.				
IV.	Вид спорта	34	14	20
4.1.				
4.2.				
4.3.				
V.	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	2	8
	ИТОГО	252		

«Юный дзюдоист» 2 год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-ый год обучения				
	Введение	2	2	-
I.	ОФП	110	13	97
1.1.	Легкая атлетика			

1.2.	Гимнастика			
1.3.	Спортивная борьба			
1.4.	Плавание			
II.	Теория ФК и С	15	12	20
2.1.				
2.2.				
2.3.				
III.	Подвижные игры	55	6	49
3.1.				
3.2.				
IV.	Вид спорта	40	4	36
4.1.				
4.2.				
4.3.				
V.	Физкультурные и спортивные мероприятия	30	2	18
	ИТОГО	252		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Физическая культура и спорт в России, Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития. Краткий обзор развития борьбы дзюдо. История зарождения дзюдо. Первые школы борьбы дзюдо. Основные команды дзюдо. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная системы. Гигиенические знания. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы. Соблюдение режима работы и отдыха в течении суток. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья. Морально-волевой облик спортсмена. Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице. Оборудование и инвентарь. Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

1. Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.
2. Все виды ходьбы.
3. Бег в спокойном темпе 3 -5 мин.
4. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега -не менее 50 см.
5. Метание малого мяча в цель и на дальность.
6. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла.

7. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр и борьбы.
8. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.
9. Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

ВИД СПОРТА

1. Элементарные технические действия. Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов. Упражнения в самостраховки и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.
2. Начальные технические действия. Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноименного отворота и разноименных отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.
3. Основные технические действия. Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперед, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперед, назад, влево, вправо. Броски: задняя подножка, обхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине. Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.
4. Простейшие формы борьбы: а) отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; б) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями; в) выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, г) выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой); д) борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

2-ой год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Физическая культура и спорт в России. Значение утренней гимнастики. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Краткий обзор развития Дзюдо. История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России. Первые Российские чемпионы Мира и Олимпийских игр по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо. Термины и команды по дзюдо. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Разница между болезнью и здоровым состоянием. Гигиенические знания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Морально-волевой облик спортсмена. Взаимодействие людей в одной команде. Товарищ и друг. Воспитание волевых качеств борца в процессе тренировки. Оборудование и инвентарь. Правила безопасности и поведения на спортивных площадках.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
Общая физическая подготовка
1. Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 -3, 1 -4.
2. Ходьба в приседе, спортивным шагом.
3. Бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Непрерывный бег до 6-8 мин.
4. Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодалние прыжки.
5. Метание малого

мяча на дальность, метание набивного мяча.6. Лазанье по гимнастической стенке, канату.7. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках. Сочетание элементов.8. Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

ВИД СПОРТА

1. Элементарные технические действия Стойка дзюдоиста: левая, правая, фронтальная. Дистанции: дальняя, средняя, вплотную. Передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад. Упражнения в само страховке и страховке партнера: отталкивание руками от ковра из упора лежа; напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска. Падение через партнера, стоящего на четвереньках -стоя к партнеру спиной, лицом.1. Начальные технические действия. Захваты: атакующие, вспомогательные. Рукава и пояса сзади, рукава и туловища. 3. Подготовка к броскам. Выведение из равновесия вперед -на носки, на одну ногу; выведение из равновесия назад -на пятки.4. Основные технические действия. Броски: задняя подножка с захватом ноги изнутри, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро, передняя подножка с захватом руки и одноименного отворота, зацеп голенью изнутри. Удержания: удержание сбоку, уходы от удержания сбоку; удержание поперек, уходы от удержания поперёк; удержания сверху, уходы от удержания сверху. Перевороты захватом одежды (на себя), захватом одежды (от себя).5. Простейшие виды борьбы а) выведение из равновесия захватом за кисти рук (фронтальная стойка);б) выведение из равновесия захватом за руку (правая и левая стойка);в) перетягивание захватом за 2 отворота, за отворот и рукав; г) выталкивание за площадь ковра (в парах) захватом за отворот и рукав.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа построена таким образом, что на 1-ом этапе обучения обучающиеся приобретают первичные знания и навыки, преимущественно через игровой метод, на 2-ом этапе программы происходит закрепление практических навыков введение в соревновательную деятельность, изучение основных приемов и терминов.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- беседа;
- практические;
- коллективный;
- наглядный.

Организационные формы обучения:

- практикум;
- игра;
- эстафета;
- соревнования.

Методические и учебные пособия представлены в списке используемой литературы.

Дидактический материал:

- электронные презентации;
- схемы, плакаты;
- видеоматериал;

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное столами и стульями по количеству участников группы (15 чел.), класс, оборудованный мультимедийным проектором, спортивный зал.

Список необходимого туристского снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Ковер для дзюдо	1 шт.
2.	Гимнастическая стенка	
3.	Гмнастическа скамья	
4.	Штанга	
5.	Канат	
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		

Рекомендуемый перечень личного снаряжения обучающегося

1. Кимоно
2. Пояс
- 3.

Материально-техническое обеспечение: отдельное, хорошо проветриваемое, светлое помещение (спортивный зал) безопасная оборудованная площадка для занятий вне помещения, раздевалки.

5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются зачетные требования по ОФП, техническая подготовка и специальная подготовка с второго года обучения. По ОФП выставляется уровень: высокий, средний, низкий. По остальным критериям ставится «+» и «-», что дает возможность тренеру-преподавателю проанализировать подготовку обучающихся и скорректировать учебно-тренировочный процесс.

1 ЭТАП

1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	7-8 (1 этап)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	М 2-3	М 1
Вис на перекладине	Д 60секунд	Д 45 секунд	Д 30секунд
Бег 30 метров	М 5,8 сек Д 6,1 сек	М 6,2 сек Д 6,5 сек	М 6,6 сек Д 6,9 сек
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	М 10,3 -11.0 Д 10,6-11,3	М 11,4 и ниже Д 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	М 115 – 120 Д 100-110	М 100 и ниже Д 85 и ниже

2. По технической подготовке - правильно показать изученные технические действия.

2 ЭТАП

1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	8-9 (2 этап)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	М 2-3	М 1
Вис на перекладине	Д 60секунд	Д 45 секунд	Д 30секунд
Бег 30 метров	М 5,8 сек Д 6,1 сек	М 6,2 сек Д 6,5 сек	М 6,6 сек Д 6,9 сек
Челночный бег3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	М 10,3 -11.0 Д 10,6-11,3	М 11,4 и ниже Д 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	М 115 – 120 Д 100-110	М 100 и ниже Д 85 и ниже.

2. По технической подготовке - правильно показать изученные технические действия.

3. ВИД СПОРТА (специальная подготовка)

3.1. Начальные технические действия

Захваты: защитные, вспомогательные, атакующие.

Захваты, применяемые для проведения приёмов стоя и лёжа:

- 1.Рукава и разноимённого отворота
- 2.Двух отворотов
- 3.Рукавов снизу
- 4.Рукава и пояса спереди и сзади
- 5.Рукава и туловища
- 6.Руки под плечо.

Упражнения в самостраховки и страховке партнера:

Выполнение страховки в парах через руку, страховки в падении на груди

3.2. Подготовка к броскам. Подготовка к броскам: выведение из равновесия вперёд, сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону-сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад–осаживание на пятки. Нарушение равновесия вправо-вперёд; влево-назад, вправо назад, влево вперёд. Нарушение равновесия, находясь лицом к партнёру: поворачиваясь боком и поворачиваясь спиной к партнёру.

3.3. Основные технические действия

6КЮ

Maе-kuzushi Вперёд

Ushiro-kuzushi- Назад

Migi-kuzushi - Вправо

Hidari-kuzushi - Влево

Maе-migi-kuzushi - Вперёд-вправо

Maе-hidari-kuzushi - Вперёд-влево

Ushiro-migi-kuzushi - Назад-вправо

Ushiro-hidari-kuzushi - Назад-влево

Yoko(Sokuho) –ukemi - На бок

Ushiro (Koho) –ukemi - На спину

Maе(Zenpo) –ukemi - На живот

Zenpo-tenkai –ukemi - Кувырком

5КЮ

De-ashi-barai - Боковая подсечка под выставленную ногу

Hiza-guruma - Подсечка в колено под отставленную ногу

Sasae-tsurikomi-ashi - Передняя подсечка под выставленную ногу

Uki-goshi - Бросок скручиванием вокруг бедра

O-soto-gari – Охват
O-goshi - Бросок через бедро подбивом
O-ushi-gari - Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage - Бросок через спину с захватом руки на плечо
Hon-kesa-gatame - Удержание сбоку
Kata-gatame - Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame - Удержание поперёк
Kami-shiho-gatame - Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame - Удержание верхом

3.4.Простейшие формы борьбы

Борьба на захватах по заданию; борьба на руках (лёжа на животе в парах); борьба в упоре на руках с партнёром (пара на пару); борьба на выполнение элемента техники дзюдо; перетягивание мяча в парах, борьба на выведении из равновесия(на одной ноге с помощью рук, различные перетягивания и отталкивание.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко 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», 2013.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. -М.: Советский спорт, 2015.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. -М.: Советский спорт, 2016.
4. Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 13.09.17 р.н. N 48149)
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.-Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Литература, рекомендуемая в помощь тренера:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987. -144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. -СПб.: СПбГАФК, 1996. -47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988. -331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1977. -142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. -М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: Физкультура и спорт, 1980. -135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. -М.: Лептос, 1994. -368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба-М.: Просвещение, 1993. -128 с.
9. Каплин В.Н., Егаиов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров:Метод, рекомендации. -М.: Госкомспорт, 1990. -22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -К.: Олимпийская литература, 1999.-320 с. П.Озолии Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ»,2003. -863 с.

11. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытпик В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. -328 с.
13. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. -М.: ФиС, 1983. -112 с.
14. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. -Челябинск, 1996. -315 с.
- 15.Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. -М.: ФиС, 1995. -241 с.16.Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. -М.: Физкультура и спорт, 1984. -144 с.