

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Новоспасская детско-юношеская спортивная школа»
(МУ ДО ДЮСШ)


Принято на заседании
методического совета

Протокол № 2
« 01 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО

«Новоспасская ДЮСШ»

 Е.И. Соболевская

Приказ № 64

« 01 » августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»
Физкультурно-спортивной направленности
(Стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель
Ермолаев Александр Николаевич,
тренер-преподаватель

Р.п. Новоспасское, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-8
2. Учебно-тематический план.....	8-13
3. Календарно-учебный график.....	13-48
4. Материально-техническое обеспечение программы.....	65-66
5. Методическое обеспечение	66-67
6. Список литературы, рекомендуемый педагогам, обучающимся и родителям.....	67-69

Пояснительная записка

Дзюдо — вид спортивной борьбы, используемый в большинстве стран мира. В России борьба дзюдо является одним из популярных видов спорта. Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Дзюдо по праву можно считать многогранным видом спорта и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения; Программа «Дзюдо» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МУ ДО ДЮСШ»;

- Устава МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ» и других нормативных и локальных актов.

Общеобразовательная **общеразвивающая** программа «Дзюдо» направлена на разностороннее развитие детей и подростков, укрепление здоровья, воспитание основных физических качеств, приобретение умений и навыков единоборства.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что включен воспитательный блок **«В здоровом теле – здоровый дух»**. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов на все разделы (срок реализации других существующих программ по дзюдо от 6 до 10 лет), так как программа нацелена на общее развитие, а не на воспитание профессионального спортсмена.

Актуальность программы «Дзюдо» заключается в следующем: Огромное количество детей впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Реализация данной программы в Новоспасской ДЮСШ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

Цель программы: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации

способностей, возможностей, потребностей и интересов обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи:

Обучающие:

- расширять знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- изучить базовую технику дзюдо;
- формировать технико-тактические умения и навыки спортсмена.

Развивающие:

- развивать физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, координация);
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, основы знаний о гигиене;
 - формировать правильную осанку и проводить профилактику её нарушений;
 - развивать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- вырабатывать психологию победителя, мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-9, 10-14, 15-17 лет. Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно- воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Возрастные особенности детей

Дети 6—9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до 14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в

этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимание мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно - силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но

предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Данные методы в большей степени применимы на занятиях обучающихся 7 – 9 лет, хотя не будут лишними и для более взрослых детей.

Срок реализации программы 1 год. Программа реализуется в следующем **режиме:** занятия проводятся 4 раза в неделю по длительность занятия 45 минут(1 академический час), или 2 раза в неделю (4 часа) длительность занятия 2 академических часа всего 144 часа в год.

Формы проведения занятий разнообразны. Наиболее применимы учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы, наряду с которыми проводятся уроки-встречи, уроки-путешествия, уроки-тренировки, соревнования, турниры, конкурсы, игровые уроки, экскурсии, видео уроки.

Направленность занятий

Уроки общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся. Проводятся со всеми возрастами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Тренировочные занятия проводятся с занимающимися в группах определенных возрастных категорий, которые подробно изучают технико-тактические действия дзюдо. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

Уроки с лечебной целью проводятся для восстановления организма (игры на свежем воздухе, экскурсии).

Ожидаемые результаты

По окончании реализации программы

Должны знать:

- Историю возникновения и развития дзюдо
- Технику безопасности при занятии в спортивных секциях
- Правила и этикет поведения на татами (борцовском ковре)
- Терминологию дзюдо
- Правильность выполнения приёмов в стойке и партере
- Тактику и стратегию ведения поединка

Запрещённые приёмы

Должны уметь:

- Выполнять "ката" на 5 кю (желтый пояс)
- Выполнять сложные акробатические упражнения
- Уметь создавать и отрабатывать комбинации
- Выполнять коронные приёмы в совершенстве
- Выполнять тренировочные поединки по заданию
- Владеть приёмами самообороны
- Иметь первоначальные навыки судейства

Формы подведения итогов

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а так же выполнение контрольных нормативов промежуточной и итоговой аттестации.

Учебный план:

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая, психологическая подготовка.	12	12	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях дзюдо. Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травматизма.	4	4	0	Устный опрос, беседа
1.3	Техника безопасности во время осенних, зимних, весенних, летних каникул.	4	4	0	Устный опрос, беседа
1.4	История дзюдо, изучение терминов, названий технических действий в дзюдо.	4	4	0	Устный опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка .	50	0	50	
2.1	Упражнения для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса.	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ — рефлексия.
2.2	Упражнения для развития и укрепления мышц ног и спины.	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ —

					рефлексия.
2.3	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и шеи.	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.4	Упражнения для развития гибкости.	5	0	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.5	Упражнения для развития выносливости.	10	0	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.6	Упражнения для развития ловкости и скорости.	5	0	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3	Специальная физическая подготовка	12	0	12	
3.1	Упражнения на борцовском мосту.	4	0	4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.2	Имитационные упражнения с резиновым жгутом и без него.	3	0	3	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.3	Страховки, падения, акробатические упражнения	5	0	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4	Технико-тактическая подготовка.	36	0	36	
4.1	Шинсей – стойки, шинтай – передвижения, тай-сабаки – повороты, перемещения, кумиката – захваты, кудзуши – выведения из равновесия, укеми – падения.	6	0	6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.2	Техника в стойке; Дэ-аши-барай Боковая	15	0	15	взаимоконтроль, наблюдение,

	<p>подсечка под выставленную ногу Хидза-гурума</p> <p>Подсечка в колено под отставленную ногу Сасаэ-цурикоми-аши</p> <p>Передняя подсечка под выставленную ногу Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра</p> <p>О-сото-гари</p> <p>Отхват</p> <p>О-гоши Бросок через бедро подбивом</p> <p>О-учи-гари Зацеп изнутри голенью</p> <p>Сэои-нагэ Бросок через спину с захватом руки на плечо</p>				<p>анализ</p> <p>рефлексия.</p>	—
4.3	<p>Техника в партере; Хон-кэса-гатамэ</p> <p>Удержание с боку</p> <p>Ката-гатамэ</p> <p>Удержание с фиксацией плеча головой</p> <p>Еко-шихо-гатамэ</p> <p>Удержание поперёк</p> <p>Ками-шихо-гатаме</p> <p>Удержание со стороны головы</p> <p>Татэ-шихо-гатамэ</p> <p>Удержание верхом</p>	5	0	5	<p>взаимоконтроль, наблюдение, анализ</p> <p>рефлексия.</p>	—
4.4	<p>Дополнительная техника бросков; О-сото-отоши</p> <p>Задняя подножка</p> <p>О-сото-гаеши</p> <p>Контр приём от задней подножки</p>	10	0	10	<p>взаимоконтроль, наблюдение, анализ</p> <p>рефлексия.</p>	—

	О-учи-гаеши Контр приём от зацепа изнутри голенью Моротэ-сэой-нагэ Бросок через спину с захватом за рукав и отворот				
5	Подвижные игры с элементами единоборств	12	0	12	
5.1	«Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл, «Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.	12	0	12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ рефлексия.
6	Восстановительные мероприятия	12	0	12	
6.1	Педагогические, медико-биологические и психологические Рациональное планирование учебно- тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена	12	0	12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ рефлексия.
7	Участие в соревнованиях.	3	0	3	

7.1	Соревнования по общей физической подготовке	1	0	1	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
7.2	Соревнования по дзюдо по упрощённым правилам.	2	0	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
8	Инструкторская и судейская практика	3	0	3	
8.1	Изучение правил борьбы дзюдо, этикет дзюдо, овладение навыками судейской деятельности и секретарской работы, изучение и умение пользоваться судейскими жестами, практические занятия по усвоению правил дзюдо	3	0	3	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
9	Контрольные испытания	4	0	4	
9.1	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке	2	0	2	Промежуточный и итоговый контроль, анализ
9.2	Контрольные испытания по демонстрации изученной техники в стойке и партере.	2	0	2	Промежуточный и итоговый контроль, анализ
	Итого часов	144	44	100	

Календарный - учебный график

№	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Название раздела, тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
						Первый модуль Теоретические и практические занятия		
1	Сентябрь			Комплексная	2	Теоретическое занятие Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо. Объяснение технического материала.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос, беседа
2				Комплексная	8	Общая физическая подготовка: Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
3				Комплексная	1	Специальная физическая подготовка. Подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, упражнения в парах и индивидуально.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
4				Комплексная	2	Технико-тактическая подготовка в стойке и партере. Техника в стойке: кумиката – захваты, кудзуши – выведения из равновесия, укеми – падения. Техника в партере; Хон-кэса-гатамэ	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						Удержание с боку		
5				Комплек сная	1	Подвижные игры с элементами единоборств Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ; «Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл ,«Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
6				Комплек сная	2	Восстановительные мероприятия, педагогические, медико-биологические и психологические. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
7				Комплек сная	1	Инструкторская и судейская практика Изучение правил борьбы дзюдо, этикет овладение навыками судейской деятельности и секретарской работы, изучение и умение пользоваться судейскими жестами.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

8	Октябрь			Комплек сная	1	Теоретическое занятие Инструктаж по технике безопасности во время осенних каникул Объяснение технического материала. Правила ПДД.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Беседа, опрос Взаимоконтроль
9				Комплек сная	8	Общая физическая подготовка: Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом и отягощениями. Упражнения в парах.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
10				Комплек сная	1	СФП упражнения с поясом дзюдо. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения с резиновым жгутом.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
11				Комплек сная	2	Технико-тактическая подготовка в стойке и партере. Техника в стойке; кумиката – захваты, кудзуши – выведения из равновесия, укеми – падения. Техника в партере; Хонкэса-гатамэ Удержание сбоку	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
12				Комплек сная	2	Подвижные игры с элементами единоборств Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ; «Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл, «Сумо», «Пятнашки обычные»	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

13				Комплек сная	2	Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, рефлексия анализ
14	Ноябрь			Комплек сная	1	Инструктаж во время выполнения акробатических элементов. Запрещенные действия в дзюдо. Объяснение технического материала.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Беседа устный опрос, взаимоконтроль
15				Комплек сная	8	Общая физическая подготовка: Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом, акробатика.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
16				Комплек сная	1	Специальная физическая подготовка подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						упражнения ,ползковые упражнения.		
17				Комплек сная	2	Технико-тактическая подготовка в стойке и партере. Техника в стойке; Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу Техника в партере; Ката-гатамэ,удержание с фиксацией плеча головой Еко-шихо-гатамэ, удержание поперёк Ками-шихо-гатамеудержание со стороны головы Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
18				Комплек сная	1	Подвижные игры с элементами единоборств Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ;«Вышибалы», «Регбол на коленях», Мини – Футбол, Тараканий футбол, «Сумо», «Пятнашки рука за спиной»	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
19				Комплек сная	1	Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические.Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена		
20	Декабрь			Комплексная	1	Инструктаж по технике безопасности в зимний период. Правила выполнения дзюдо. Беседа на тему форма дзюдоиста. Беседа на тему понятие о технике дзюдо. Объяснение технического материала.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос, беседа
21				Комплексная	6	Общая физическая подготовка: Челночный бег, ходьба, прыжки на скакалке, метания набивного мяча, упражнения на низкой и высокой перекладине, упражнения на гибкость, упражнения с собственным весом.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
22				Комплексная	1	Специальная физическая подготовка Тяговые упражнения в стойке и партере. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, Акробатика	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
23				Комплексная	2	Технико-тактическая подготовка в стойке и партере. Техника в стойке Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу. Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						Техника в партере , уходы от ранее изученных удержаний		
24				Комплексная	1	Подвижные игры. Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ;Регби на коленях, Эстафеты, борцовские догонялки на скорость.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
25				Комплексная	1	Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
26				Контрольные нормативы	2	Промежуточная аттестация Координация -Челночный бег , Гибкость : наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ногами) Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол. Подъём туловища из	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Контроль, анализ, рефлексия

						<p>положения лежа на полу. Подтягивания из положения лёжа.</p> <p>Скоростно-силовые: прыжок в длину с места,.</p> <p>Демонстрация техники в стойке и партере.</p>		
Всего: 64 часа								

№	месяц	дата	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Наименование раздела, тема занятия, Второй модуль	Место проведения занятий	Форма контроля
						Теоретические и практические занятия		
1	Январь			Комплексная	1	<p>Теоретическое занятие История дзюдо, влияние занятий борьбой на организм человека, теория и методика физического воспитания. Объяснение технического материала.</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос, беседа Взаимоконтроль
2				Комплексная	5	<p>Общая физическая подготовка: Беговые упражнения, ходьба в широких борцовских стойках с отягощениями, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом.</p>	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

3				Комплексная	1	СФП подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, ползковые упражнения.	МОУ Красно ельская СШ, спортив ный зал ДЮСШ	Комплек сный контрол ь, анализ, рефлекс ия
4				Комплексная	4	Технико-тактическая подготовка в стойке и партере. Техника в стойке; Уки- гоши Бросок скручиванием вокруг бедра О-сото-гари Отхват	МОУ Красно ельская СШ, спортив ный зал ДЮСШ	Комплек сный контрол ь, анализ, рефлекс ия
5				Комплексная	1	Подвижные игры с элементами единоборств Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ;«Вышибалы», «Регбол на коленях», Мини – Футбол, Тараканий футбол,«Сумо», «Пятнашки рука за спиной»,	МОУ Красно ельская СШ, спортив ный зал ДЮСШ	Комплек сный контрол ь, анализ, рефлекс ия
6				Комплексная	1	Восстановительные мероприятия Педагогические, медико- биологические и психологические.Рациона льное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и	МОУ Красно ельская СШ, спортив ный зал ДЮСШ	Комплек сный контрол ь, анализ, рефлекс ия

						отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена		
7				Соревновательная	2	Соревнования по общей физической подготовке.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Взаимоконтроль, анализ
8	Февраль			Комплексная	1	Теоретическое занятие Оборудование зала для занятий дзюдо. Форма дзюдоиста и уход за ней. Объяснение технического материала.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос, беседа
9				Комплексная	5	Общая физическая подготовка: Беговые упражнения, ходьба в широких борцовских стойках с отягощениями, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
10				Комплексная	2	СФП подводящие и подготовительные технические действия в стойке и партере. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						упражнения ,ползковые упражнения.		
11				Комплексная	5	Технико-тактическая подготовка в стойке и партере. Техника в стойке; О-гоши Бросок через бедро подбивом О-учи-гари. Зацеп изнутри голенью Техника в партере; Хон-кэса гатамэ. Удержание с боку Ката-гатамэ. Удержание с фиксацией плеча головой	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
12				Комплексная	2	Подвижные игры, игры с элементами единоборств Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ;«Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл,«Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
13				Комплексная	1	Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические.Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена		
14	Март			Комплексная	1	Теоретическое занятие Строение и функции пищеварительной системы. Питание спортсмена. Техника безопасности на весенних каникулах. Объяснение технического материала.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос, беседа Взаимоконтроль
15				Комплексная	4	Общая физическая подготовка: Беговые упражнения, ходьба в широких борцовских стойках с отягощениями, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
16				Комплексная	1	Специальная физическая подготовка специальные тяговые упражнения с поясом дзюдо. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, ползковые упражнения.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
17				Комплексная	7	Технико-тактическая подготовка в стойке и партере.	МОУ Красносельская СШ,	Комплексный

						Техника в стойке; Сэоинагэ.Бросок через спину с захватом руки на плечо, повторение ранее изученной техники в стойке Техника в партере; Екошихо-гатамэ Удержание поперёк Ками-шихо-гатаме.Удержание со стороны головы Татэ-шихо-гатамэ.Удержание верхом	спортивный зал ДЮСШ	контроль, анализ, рефлексия
18				Комплексная	2	Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ;«Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл,«Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
19				Комплексная	1	Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические.Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации,	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

						тестирование функциональных возможностей спортсмена		
20	Апрель			Комплексная	1	Теоретическое занятие Первая доврачебная помощь при травмах. Беседа на тему развитие дзюдо в мире. Лучшие спортсмены нашего коллектива. От чего зависит наш успех в спорте .Объяснение технического материала.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Взаимоконтроль
21				Комплексная	3	Общая физическая подготовка: Беговые упражнения, ходьба в широких борцовских стойках с отягощениями , прыжки , метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ , рефлексия
22				Комплексная	2	СФП специальные прыжковые упражнения с поясом дзюдо. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения ,ползковые упражнения.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ , рефлексия
23				Комплексная	6	Техника в стойке; Дополнительная техника бросков; О-сото-отоши Задняя подножка О-сото-гаеши Контр приём от задней подножки Техника в партере,	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ , рефлексия

						учебные схватки.		
24				Комплексная	1	Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ;«Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл,«Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ , рефлексия
25				Комплексная	1	Восстановительные мероприятия Педагогические, медико-биологические и психологические. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Комплексный контроль, анализ , рефлексия
26				Соревновательная	1	Соревнования по упрощенным правилам борьбы в стойке и партере. Приобретение соревновательного опыта, воспитание волевых качеств, приобретение навыков индивидуальной техники в стойке и	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	

						партере, формирование индивидуального стиля борьбы. Укрепление дружеских связей с борцами из других регионов и спортивных школ.		
27				Комплексная	1	Изучение правил борьбы дзюдо, этикет самбо, овладение навыками судейской деятельности и секретарской работы, изучение и умение пользоваться судейскими жестами.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос, взаимоконтроль
28	Май			Комплексная	2	Теоретическое занятие Физическая культура и спорт в нашей стране, место дзюдо в системе физического воспитания. Беседа на тему личные достижения в общей физической подготовке посредством занятий дзюдо. Техника безопасности во время летних каникул. Объяснение технического материала.	МОУ Красносельская СШ, спортивный зал ДЮСШ	Устный опрос, беседа
29				Комплексная	3	Общая физическая подготовка: Беговые упражнения, ходьба в широких борцовских стойках с отягощениями, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом.		Комплексный контроль, анализ, рефлексия

30			Комплексная	2	Специальная физическая подготовка: специальные прыжковые упражнения с поясом дзюдо. Страховки, падения, перекаты, накаты, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения, ползковые упражнения.		Комплексный контроль, анализ, рефлексия
31			Комплексная	6	Техническая и тактическая подготовка, учебные схватки Техника в стойке; Дополнительная техника бросков О-учи-гаеши. Контр приём от зацепа изнутри голенью Моротэ-сэой-нагэ. Бросок через спину с захватом за рукав и отворот Техника в партере, учебные схватки.		Комплексный контроль, анализ, рефлексия
32			Комплексная	1	Игры, подвижные игры с элементами единборств Развитие скоростных качеств, ловкости и выносливости ;«Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл, «Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.		Комплексный контроль, анализ, рефлексия
33			Комплексная	1	Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,		Комплексный контроль,

						Витаминизация, массаж, водные процедуры. Аутогенная психорегулирующая тренировка, приёмы мышечной релаксации, тестирование функциональных возможностей спортсмена	анализ , рефлексия
34				Комплексная	2	<p>Итоговая аттестация</p> <p>Координация-Челночный бег , Гибкость : наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ногами)</p> <p>Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол. Подъём туловища из положения лежа на полу. Подтягивания из положения лёжа.</p> <p>Скоростно-силовые: прыжок в длину с места,</p> <p>Демонстрация техники в стойке и партере.</p> <p>Теоретический зачет по</p>	Итоговый контроль, анализ
Всего: 80 часов							

**Контрольные нормативы
по окончании освоения программы
первого модуля**

№	Наименование нормативов	Юноши до 40 кг	Девушки до 40 кг	Юноши Свыше 40 кг	Девушки Свыше 40 кг
Координация	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения не менее	10 секунд	8 секунд	8 секунд	7 секунд
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее	4 раза	3 раза	3 раза	2 раза
Скорость	Прыжок в длину с места не менее	100 см	80 см	80 см	60 см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола
СФП	Забегания на борцовском мосту.	Зачёт (выполнение без искажения либо с малым нарушением) Не зачет (грубое нарушение техники выполнения упражнений)	Зачёт (выполнение без искажения либо с малым нарушением) Не зачет (грубое нарушение техники выполнения упражнений)	Зачёт (выполнение без искажения либо с малым нарушением) Не зачет (грубое нарушение техники выполнения упражнений)	Зачёт (выполнение без искажения либо с малым нарушением) Не зачет (грубое нарушение техники выполнения упражнений)

Теория	<p>Знание терминологии 6-кю белый пояс на японском языке. Знание Т\Б во время разминки, акробатики и основной части тренировочного занятия по дзюдо.</p>	<p>Зачет ответ на 3 вопроса, при необходимости тренер может задать дополнительные. Демонстрация 4-х технических действий. Не зачет незнание теоретического и практического материала.</p>	<p>Зачет ответ на 3 вопроса, при необходимости тренер может задать дополнительные. Демонстрация 4-х технических действий. Не зачет незнание теоретического и практического материала.</p>	<p>Зачет ответ на 3 вопроса, при необходимости тренер может задать дополнительные. Демонстрация 4-х технических действий. Не зачет незнание теоретического и практического материала.</p>	<p>Зачет ответ на 3 вопроса, при необходимости тренер может задать дополнительные. Демонстрация 4-х технических действий. Не зачет незнание теоретического и практического материала.</p>
ТТП	<p>РЭЙ – приветствие (Поклон) ОБИ – пояс (Завязывание пояса) ШИСЭЙ – стойки ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ УКЭМИ – ПАДЕНИЯ</p>	<p>Зачёт (выполнение без искажения либо с малым нарушением) Не зачет (грубое нарушение техники выполнения упражнений)</p>	<p>Зачёт (выполнение без искажения либо с малым нарушением) Не зачет (грубое нарушение техники выполнения упражнений)</p>	<p>Зачёт (выполнение без искажения либо с малым нарушением) Не зачет (грубое нарушение техники выполнения упражнений)</p>	<p>Зачёт (выполнение без искажения либо с малым нарушением) Не зачет (грубое нарушение техники выполнения упражнений)</p>

**Контрольные нормативы по окончанию освоения программы
стартового уровня**

№	Наименование нормативов	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
		до 40 кг	до 40 кг	Свыше 40 кг	Свыше 40 кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее	12 раза	9 раз	10 раза	7 раз
Сила	Подтягивание на перекладине на высокой мальчики, на низкой девочки	5 раз	10 раз	2 раза	7 раз
Сила	Подъём ног к перекладине в положение угол	6 раз	4 раза	4 раза	2 раза
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места не менее	125 см	110 см	120 см	105 см
Скорость	челночный бег 3X10 метров	не более 10,5 с	не более 10,9 с	не более 10,9 с	не более 11,1 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола

СФП	Забегания на борцовском мосту за 30 секунд	Не менее 5 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 3 раз
Теория технического материал	Знание терминологии 5 кю желтый пояс на японском языке , умение продемонстрировать изученную технику	Зачет ответ на 3 вопроса, при необходимости тренер может задать дополнительные. Демонстрация 4-х технических действий. Не зачет незнание теоретического и практического материала.	Зачет ответ на 3 вопроса, при необходимости тренер может задать дополнительные. Демонстрация 4-х технических действий. Не зачет незнание теоретического и практического материала.	Зачет ответ на 3 вопроса, при необходимости тренер может задать дополнительные. Демонстрация 4-х технических действий. Не зачет незнание теоретического и практического материала.	Зачет ответ на 3 вопроса, при необходимости тренер может задать дополнительные. Демонстрация 4-х технических действий. Не зачет незнание теоретического и практического материала.

Содержание программы

Раздел №1

Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо»

Знакомство обучающихся с программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств). Экскурсия по учреждению.

Тема: Упражнения на гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки

сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема: Упражнения для развития ловкости

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов
- при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Футбол, регби.

Тема: Игровое занятие. Эстафеты подвижные и спортивные игры.

- Бег со скакалками, обручами;

- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;
- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение паучком;
- Прыжки в длину

Тема: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале единоборств. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения

конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

- 13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- 14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- 16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема: Воспитательное занятие. Экскурсия в музей

Рассказ обучающимся о соотечественниках и земляках, участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

Тема: Зачет по ОФП

Теория: Вопросы, тесты. (Знание терминологии на японском языке основных технических действий 6-5 кю. Знание правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине на высокой мальчики, на низкой девочки
	Подъём ног к перекладине в положение угол
	подъём туловища к ногам лёжа на полу

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Координация	Фиксация стойки на одной ноге
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на полу

Раздел № 2

Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема: Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или

одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Тема: Игровое занятие борцовское «Регби»

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

Тема: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды.

Безопасность на улице и дома»

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

Тема: Упражнения для развития специальной бросковой выносливости

Упражнения на спортивной резине, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с разными временными интервалами работы и отдыха).

Тема: Специальные имитационные упражнения в строю

Имитация бросков, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема: Основы тактики ведения поединка

Поведение современных дзюдоистов во время схватки можно назвать определяющим характер поединка.

Это означает, что каждый из партнеров с самого начала схватки пытается навязать сопернику наиболее целесообразную, в данной ситуации основную форму ведения поединка (нападение или активную защиту).

При этом избрать оптимальную для себя технико-тактическую линию поведения (борьба в стойке, в положении лежа, исходная позиция, характер захвата, направление движений, темп борьбы и т.д.).

Как для борьбы в стойке, так и в положении лежа (и для нападения и для защиты) существуют многочисленные принципиальные тактические правила поведения, которые касаются позы, общего характера движений, участия отдельных частей тела, переноса центра тяжести, площади и точек опоры спортсмена.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тема: Зачет по СФП

Теория: Правила соревнований. Атакующие и контратакующие приемы.

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Упражнения на борцовском мосту(Накаты передний и задний мост, забегания на мосту, перескоки на мосту)

Страховки , падения, перекаты, ползки на спине и на животе, передвижения на коленях.

Раздел №3

Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Тема: Стойка. Броски , передвижения, выведение из равновесия.

Совершенствование ведения борьбы при различных захватах, стойках, взаиморасположения, дистанциях, продвижениях.

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию.

Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Обучение приемам в стойке и партере.по программе желтый пояс.

Тема: Воспитательное занятие. Экскурсии в краеведческие музеи Ульяновской области

Рассказ обучающимся об истории родного края.

Тема: Совершенствование техники дзюдо для группы .

6 кю белый пояс

РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)

- Тачи-рэй – Приветствие стоя
- Дза-рэй – Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (Завязывание)

ШИСЭЙ – СТОЙКИ

Естественные стойки

- Шидзэнтай (Сидзэнтай) — естественная стойка
- Шидзэнхонтай (Сидзэнхонтай)— основная естественная стойка
- Миги шидзэнтай (Миги сидзэнтай) — правосторонняя естественная стойка
- Хидаришидзэнтай (Хидарисидзэнтай) — левосторонняя естественная стойка

Защитные стойки

- Дзигохонтай — основная защитная стойка
- Миги джиготай (Миги дзиготай) — правосторонняя защитная стойка
- Хидариджиготай (Хидаридзиготай) — левосторонняя защитная стойка

ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

- Аюми-аши – Передвижение обычными шагами
- Цуги-аши – Передвижение приставными шагами
 - вперед-назад
 - влево-вправо
 - по диагонали

ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90⁰ шагом вперед
- на 90⁰ шагом назад
- на 180⁰ скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180⁰ скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180⁰ круговым шагом вперед
- на 180⁰ 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

5 кю ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

нагэ-вадза (nage-waza).техника бросков

№	Название технического действия	оценка	результат
1	Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу	
2	Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу	

3	Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу		
4	Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра		
5	О-сото-гари	Отхват		
6	О-гоши	Бросок через бедро подбивом		
7	О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью		
8	Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо		

катамэ-вадза (katame-waza). техника сковывающих действий

1	Хон-кэса-гатамэ	Удержание с боку		
2	Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой		
3	Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперёк		
4	Ками-шихо-гатаме	Удержание со стороны головы		
5	Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом		

Дополнительный материал (НАГЭ-ВАДЗА) техника бросков

1	О-сото-отоши	Задняя подножка		
2	О-сото-гаеши	Контр приём от задней подножки		
3	О-учи-гаеши	Контр приём от зацепа изнутри голенью		
4	Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом за рукав и отворот		

Тема: Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в СССР, России и родном крае

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по дзюдо, дзюдо в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки борца. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов Ульяновской области и России на международной арене.

Тема: Тактика ведения встречи

Тактика ведения встречи с соперником, работа с соперником, ведущим встречу в наступательной манере, работа с соперником, ведущим встречу в защитном стиле
Тренировка с соперником, ведущим встречу в контратакующей манере.

Техника и тактика ведения встречи с обоюдной задачей.

Тема: Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»

Эстафеты с элементами бега, прыжков, перелазания, подлезания, преодоления препятствий, элементами акробатики.

Подвижные игры с элементами единоборств: «Вышибалы», «Регби на коленях», Мини – Футбол, Пионерболл, «Сумо», «Пятнашки», Змея и мангуст, Акулы пингвины, Цепи стоя, Цепи пятнашки, Цепи лёжа, Пауки мухи, Замерзайка.

Тема: Изучение терминологии дзюдо

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

БУ - Сражение

БУШИ - Воин

БУШИДО - Кодекс чести самураев

ГИ - Одежда

ДАН - Степень мастерства

ДЗЮДО - Гибкий путь

ДЗЮДОГИ - Форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса

ДЗЮДОКА - Борец дзюдо

ДО - Принцип, обучение, путь

ДОЖО - Место, зал для занятий дзюдо

ЕРИ - Воротник борцовской куртки

РЕЙ - Приветствие, церемониальный поклон

ЗА РЕЙ - Более церемониальный привет на коленях

КЮ - Ученическая степень, класс

ОБИ - Пояс

СЕНСЕЙ - Учитель

ТАТАМИ - Борцовский ковер в дзюдо (изначально - рисовые соломенные циновки)

ЧА ДО - Церемония

ЧИ - Внутренняя энергия, жизненная сила

СХВАТКА

ВАДЗА-АРИ - Вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон»

ВАДЗА-АРИ АВАСЕТ ИППОН - Борец, проведший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки

ГАЧИ - Победа

ДОРИ - Схватка

ИППОН - Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведшего прием дзюдоиста

КИКЕН ГАЧИ - Победа из-за сдачи противника

КИНЗА - Оценка схватки, наименьшее техническое преимущество, не показывается, не объявляется

КОКА - Четвертая, низшая оценка в поединке. Она присуждается, когда борец, бросает противника быстро и сильно на одно плечо, бедро (бедра) или ягодицы. «Кока» присуждается также при 10-секундном удержании

КЭЙКОКУ - Замечание третьего уровня, равносильно «вадза-ари» в пользу соперника

МАИТА - «Я побежден», «Я сдаюсь»

МАТЕ - Остановка схватки

ШИДО - Замечание

СОРЕ МАДЭ - Конец встречи

ТОКЕТА - Решено

ТОРИ - Дзюдоист, исполняющий техническое действие, атакующий

ТЮЙ - Замечание второго уровня, равносильно юко в пользу соперника

УКЕ - Партнер, на которого направлено действие, атакуемый

ФУСЕН ГАЧИ - Победа без борьбы

ХАДЖИМЕ - Начало схватки

ХАНСОКУ - дисквалификация

ХАНТЕЙ - Решение

ХИКИ-ВАКИ - ничья

ЧУЙ - Призыв, вторая оценка наказания

ЧУСЕН - Жребий

ЮКО - Оценка броска, высокое техническое действие

ДЕЙСТВИЯ

АВАСЕТ - Сложность

АТЭ - Удары

АЮМИ - Шаг, передвижение

ВАДЗА - Прием, техника

КУДЗУСИ - Выведение из равновесия

КУМИКАТА - Захват

МОКУСО - Концентрация с закрытыми глазами

НАГЕ - Бросок

О СОТО ОТОШИ - Высокое падение

ОСАЕКОМИ-ВАДЗА - Удержание

РАНДОРИ - Соревновательные упражнения

СИНТАЙ - Техника передвижения

СИСЕЙ - Стойка

ФУСЕГИ - Оборона, защита

ЧАСТИ ТЕЛА

АСИ - Нога (ноги)

АТАМА - Голова

ГОШИ - Бедро

КАТА - Форма, плечо

КОШИ - Бедро

МУНЕ - Грудь

О ГОШИ - Большое бедро

УДЕ - Рука (руки)

ХИЗИ - Колено

ХАРА - Середина, живот, центр

СЧЕТ

ШО, ИЧИ - 1, один

НИ - 2, два

САН - 3, три

Ё, ШИ, ЁН - 4, четыре

ГО - 5, Пять

РОКИ - 6, шесть

ШИЧИ - 7, семь

ХАЧИ - 8, восемь

КУ - 9, девять

ДЗЮ - 10, десять

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

ДЕ - Вперед

КО - Мало

МИГИ - Справа

НАМИ - Нормально

О - Много

ТАТЕ - Вдоль

ХИДАРИ - Слева

ХОН - Нормально, принципиально

Тема: Итоговое занятие по освоению программы «Дзюдо» . открытое занятие для родителей

Планируемые результаты освоения программы стартового уровня

В процессе освоения программы учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения самбо, правила этикета в самбо;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения
- правила поведения на борцовском ковре;
- правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях
- простейшие элементы борьбы самбо

В процессе освоения программы учащиеся должны **уметь**:

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении.

Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по дзюдо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Занятия проводятся в светлом специально оборудованном, хорошо проветриваемом спортивном зале.

Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12x12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве куртка самбо).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы дзюдо необходимо спортивное оборудование:

- Будо-мат – 50 шт.
- Мат гимнастический – 8 шт.
- Гантели разборные 12,0 кг – 10 шт.
- Палка гимнастическая – 20 шт
- Тренажер навесной для стены – 2 шт.

- Медицинбол 2 кг – 6 шт.
- Скакалка – 20 шт.
- Амортизатор резиновый для выполнения силовых упражнений (резина) – 10 шт.
- Напольный тренажер – 1 шт.

Методическое обеспечение

Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале (кабинете).

Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Имеется следующий дидактический материал:

1. Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
2. Памятка «Укрепление суставов, мышц и сухожилий»
3. Сборник «Термины употребляемые в международной системе дзюдо»
4. Видеоматериалы соревнований, турниров.

Список литературы для педагога:

1. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
3. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
4. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
5. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика (и др.); по общ. Ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева; худож.-оформ. А.Киричек. - Ростов// н/ Д: Феникс, 2006.
6. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др.-М.: Советский спорт, 2009.-96 с. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2009 г.
7. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ.ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
8. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
9. Ерегина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с
- 10.Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
11. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
- 12.О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012г., № 325.
13. Правила соревнований по дзюдо. Федерация дзюдо России. Редакция 2010 года.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2
2. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. *Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.* — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. - Пер. с нем. Г. Товкая-М:ФАИР - ПРЕСС, 2002

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>