



Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «02» июня 2023 г.
Протокол № 3



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦРТДЮ

 /Т.А. Долматова/

«02» июня 2023 г.



Дзюдо

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»**

Базовый уровень

Возраст учащихся: 10 – 16 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:

Пинаев Вячеслав Владимирович,
тренер-преподаватель

Киселевский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы	9
1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.....	9
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.....	13
1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения.....	16
1.3.4. Учебно-тематический план и содержание программы четвертого года обучения.....	19
1.4. Планируемые результаты	21
 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	 26
2.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы контроля	29
2.4. Оценочные материалы	30
2.5. Методические материалы	30
2.6. Список литературы	31
 ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1. Контрольно-оценочные материалы.....	34
Приложение № 2. Краткий словарь терминов в дзюдо	46

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» *физкультурно-спортивной направленности* реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

Нормативно-правовое обоснование.

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного об-

разования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).

- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ.

Предметные области программы: физическая культура, дзюдо.

Актуальность программы. В настоящее время забота о физическом состоянии подрастающего поколения становится все более *актуальной*. Низкая двигательная активность и зависимость от современных гаджетов, оказывают негативное влияние на здоровье детей. Как следствие у школьников наблюдается слабый «мышечный корсет», который в первую очередь влияет на здоровье и дальнейшее физическое развитие.

Опрос учащихся города Киселевска и их родителей, проведённый МБУ ДО ЦРТДЮ, выявил запрос на дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

Для того, чтобы удовлетворить данный *социальный заказ*, и дети города Киселёвска с интересом и активно могли проводить свободное время с пользой для себя разработана программа «Дзюдо». Данная программа *актуальна*, так как способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и работоспособности учащихся. Реализация программы восполнит недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой.

Актуальность программы в том, что она способствует приобщению учащихся к здоровому образу жизни, физическому развитию, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, тактико-техническую и психологическую подготовку.

Новизна программы. Новизна программы в принципах обучения.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, волевой, теоретической и соревновательной подготовки, воспитательной работы, педагогического и медико-биологического контроля).

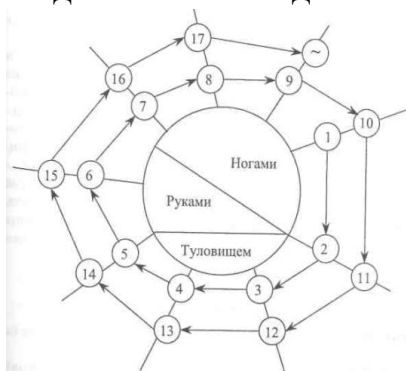
Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана для привлечения учащихся к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма учащихся, усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов, воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Данная программа является *модифицированной*. Составлена на основе учебной программы «Дзюдо» для учреждений дополнительного образования И.Д.Свищева (г. Москва, 2016 г.).

Структура программы построена по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.



Каждое занятие одновременно может охватывать темы разных разделов, не нарушая систему знаний.

Так, выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требующие интенсивных движений и большого нервного напряжения, необходимо применять в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту проходят игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используются во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Таким образом, реализуется комплексное обучение на каждом занятии.

На занятиях, наряду с изучением нового материала, закрепляется пройденный материал. Для этого он включается в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений.

Уровень освоения содержания программы – базовый.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на учащихся 10-16 лет.

Программа включает в себя 2 возрастных периода: «второе детство» - (мальчики 10-12 лет и девочки 10-11 лет), подростки (до 16 лет).

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающиеся дзюдо, не выявлено. Поэтому в процессе спортивной деятельности можно формировать смешанные группы среди дзюдоистов до 12-летнего возраста.

В период 13–16-летнего возраста в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В данный период строго необходим индивидуальный подход к учащимся.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Набор учащихся в объединение свободный. Количественный состав детей в группе – 10-12 человек. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора, на основании письменного заявления родителя (законного представителя) или самого учащегося (достигшего 14 лет) при наличии медицинского допуска к занятиям. Состав группы постоянный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 4 года обучения. Объем программы – 576 часов:

1 год обучения: 144 часа в год

2 год обучения: 144 часа в год

3 год обучения: 144 часа в год

4 год обучения: 144 часа в год

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Продолжительность реализации программы в год составляет 9 месяцев (36 недель). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» рассчитана на 4 года обучения и предусматривает 2 этапа: этап начальной подготовки (НП) – 2 года, учебно-тренировочный этап с начальной специализацией (УТ) – 2 года.

В группу начальной подготовки зачисляются учащиеся желающие заниматься ДЗЮДО и имеющие разрешение врача-педиатра. Перевод по годам обу-

чения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов и прохождение медицинского осмотра в физкультурном диспансере.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся среднего школьного возраста.

Неотъемлемой частью образовательного процесса по программе является воспитательная работа, цели которой - способствовать умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию личности, а также обеспечивать условия для расцвета индивидуальности конкретного ребёнка, с учётом его возрастных особенностей. Этому способствует выбор различных форм и методов воспитания, которые используются во время занятий: беседа, консультация, обмен мнениями, выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, работа в творческих группах, праздники, конкурсы.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков/занятий, с использованием VK Мессенджера. Видеоуроки/занятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность данной программы объясняется тем, что боевое искусство, наряду с комплексным физическим развитием, отлично тренирует у ребенка гибкость и скорость мышления, занятия дзюдо гармонично развивают организм человека, прорабатывая все группы мышц, опорно-двигательный и вестибулярный аппарат. Помимо технических навыков единоборства, тренировки и соревнования формируют у юных дзюдоистов такие черты характера, как постоянную готовность к борьбе, волю к победе и стремление к лидерству. Повзрослев, все эти качества, учащиеся с успехом могут применить в учебе, семье, работе.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение учащимися двигательной культурой дзюдо и навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям.

Поставленная цель реализуется путем решения следующих **задач:**
образовательные:

- обучить учащихся теоретическим основам и правилам борьбы дзюдо;

- обучить учащихся практическим навыкам при выполнении элементов борьбы дзюдо;
- обучить учащихся приемам контроля физического самочувствия;

развивающие:

- развить у учащихся общефизические навыки;
- развить у учащихся физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить у учащихся культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников;

воспитательные:

- воспитать у учащихся волевые качества, такие как собранность, настойчивость;
- воспитать у учащихся чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения

Цель первого года обучения: обучение учащихся основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

образовательные:

- обучить учащихся основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;
- дать учащимся необходимые знания в области борьбы «Дзюдо»;
- способствовать овладению учащимися приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;

развивающие:

- содействовать эффективному физическому развитию учащихся;
- развивать у учащихся двигательные (кондиционные и координационные) способности.

воспитательные:

- укреплять здоровье учащихся;
- воспитывать у учащихся потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Введение в программу «Дзю-до»		2	1	1	Тестирование физических данных
Раздел 1. Общая физическая подготовка		40	2	38	сдача норма-тивов
1.1	Страховка. Самостраховка	4	1	3	
1.2	Физические качества	2	2	-	
1.3	Гимнастика	16	-	16	
1.4	Легкая атлетика	18	-	18	
Раздел 2. Специальная физи-ческая подготовка		18	-	18	сдача норма-тивов
2.1.	Физическая подготовка	8	-	8	
2.2	Специальная физическая подготовка	10		10	
Раздел 3.Технико-тактическая подготовка		82	4	78	Спортивная эстафета
3.1	Элементы культуры дзюдо	2	1	1	
3.2	Стойки	4	-	4	
3.3	Техника передвижения	4	-	4	
3.4	Захваты	4	-	4	
3.5	Повороты. Развороты.	4	-	4	
3.6	Техника бросков	20	1	19	
3.7	Техника сковывания	4	-	4	
3.8	Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела и защита	12	-	12	
3.9	Тактика проведения прие-мов	12	-	12	
3.10	Тактика ведения поединка	4	-	4	
3.11	Тактика участия в сорев-нованиях	4	1	3	
3.12	Волевая подготовка	4	1	3	
3.13	Соревнования	4	-	4	
Итоговое занятие		2	-	2	Спортивный зачет
ИТОГО:		144	7	137	

Содержание программы первого года обучения

Введение в программу «Дзюдо» (2 ч.).

Теория. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История дзюдо. Системы традиционного дзюдо. Характеристика разделов программы, особенности обучения. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.

Практика. Игры на знакомство учащихся и организацию коллектива.

Форма контроля: тестирование физических данных.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (40 ч.).

1.1. Страховка. Самостраховка (4 ч.).

Теория. Страховка. Самостраховка. Защита статическая, защита динамическая. Падение как самостраховка.

Практика. Техника падения (укеми): маэ (Дзэнпо) -укеми – на живот, Уширо (Кохо) – укэми – на спину, Еко (Сокухо) – укэми – на бок, Дзэнпотэнкай-укэми - кувырком. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением. Поправка позы. Оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

1.2. Физические качества (2 ч.).

Теория. Характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Техника правильного дыхания. Упражнения для комплексного развития качеств.

1.3. Гимнастика (18 ч.).

Практика. Разминка. Упражнения для крупных мышц. Упражнения для малых групп мышц. Гимнастика как способ развития силы (подтягивания на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине), Комплекс упражнений, развивающих силу. Комплекс упражнений, развивающих координационные способности. Равновесие. Упражнения для комплексного развития качеств. Подвижные игры с мячом: «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Чертов мост», «Регби», «Регби на коленях», «Американский футбол», «Футбол», «Гандбол»; Подвижные игры в касание, подвижные игры в теснение.

1.4. Легкая атлетика (20 ч.).

Практика. Легкая атлетика как способ развития быстроты (бег 10м,20м,30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек). Комплекс упражнений, развивающих скорость. Комплекс упражнений, развивающих гибкость (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки), Комплекс упражнений, развивающих ловкость: челночный бег 3*10м. кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем). Комплекс упражнений, развивающих выносливость. Кросс – 800м.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (18 ч.).

2.1. Физическая подготовка (8 ч.).

Практика. Упражнения для развития физических качеств. Спортивная эстафета. Соревнования «Самый сильный».

2.2. Специальная физическая подготовка (10 ч.).

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств. Борьба с легким соперником. Борьба с тяжелым соперником. Поединок с быстрым партнером. Броски на скорость – 10 сек, 15 сек., 30 сек., 45 сек.; Имитационные упражнения с набивным мячом.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (82 ч.).

3.1. Элементы культуры дзюдо (2 ч.).

Теория. Элементы культуры дзюдо. Техника проведения бросков. Уязвимые точки тела. Тактика проведения приемов. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Сбор информации о противнике.

Практика. Приветствие стоя Тачи-рэй. Приветствие на коленях Дза-рэй.

3.2. Стойки (4 ч.).

Практика. Стойки «Сизей»: «сизей хонтай», «сигохонтай».

3.3. Техника передвижения (4 ч.).

Практика. Техника передвижения «синтай»: «цути-аси» «аюми-аси».

3.4. Захваты (4 ч.).

Практика. Захваты "кумиката": за кимано и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

3.5. Повороты. Развороты. (4 ч.).

Практика. Повороты, развороты таисабаки: на 90* шагом вперед, на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали).

3.6. Техника бросков. (20 ч.).

Теория. Техника бросков (нагэ-вадза).

Практика. Техника бросков (нагэ-вадза): боковая подсечка, передняя подсечка в колено, передняя подсечка, бросок через бедро скручиванием, отхват, бросок через бедро, зацеп изнутри, бросок через спину.

3.7. Техника сковыывания (4 ч.).

Практика. Техника сковыывания (катамэ-вадза): удержание (осаэкоми-вадза), удушение (симэ-вадза).

3.8. Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела и защита (12 ч)

Практика. Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (*атэми-вадза*): удары руками (*удэ-атэ*); удары ногами (*аси-атэ*); удары головой (*атама-атэ*).

3.9. Тактика проведения приемов (12 ч.).

Практика. Тактика проведения приемов: положение дзюдоиста по отношению к татами. Положение дзюдоиста по отношению к противнику. Сближение с партнером. Способы выведения противника из равновесия Кудзуши. Маэ-кудзуши – выведение из равновесия вперед. Уширо-кудзуши – выведение из равновесия назад. Миги-кудзуши – выведение из равновесия вправо. Хидари-кудзуши – выведение из равновесия влево. Маэ-миги-кудзуши – выведение из равновесия вперед-вправо. Маэ-хидари-кудзуши – выведение из равновесия вперед-влево. Уширо-миги-кудзуши – выведение из равновесия назад-вправо. Уширо-хидари-кудзуши – выведение из равновесия назад-влево.

3.10. Тактика ведения поединка (4 ч.).

Практика. Тактика ведения поединка: Постановка цели поединка. Проведение поединков с различными партнерами. Поединок с односторонним сопротивлением.

3.11. Тактика участия в соревнованиях (4 ч.).

Теория. Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня. Анализ поединка. Анализ соревновательного дня.

Практика. Составление плана соревновательного дня.

3.12. Волевая подготовка (4 ч.).

Теория. Физическое и психическое состояние человека. Поведение в школе, в секции, дома.

Практика. Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо. Решительность: поединок с моделированной ситуацией. Настойчивость: сложные приемы с односторонним сопротивлением. Выдержка: поединок с неудобным противником. Смелость: поединок с сильным противником.

3.13. Соревнования (4 ч.).

Практика. Растирание, самомассаж (ушные раковины, нос, область грудно-ключичных сочленений, реберные дуги, суставы рук, ног, мышцы шеи). Составление режима дня - Режим отдыха. Режим питания. Питьевой режим. Анализ соревновательного поединка.

Форма контроля. Спортивная эстафета.

Итоговое занятие «Спортландия» (2 ч.).

Практика: проведение контрольных испытаний. Подведение итогов.

Форма контроля. Спортивный зачет.

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения

Цель второго года обучения: развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, учащихся через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

Задачи:

образовательные:

- обучать учащихся комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формировать у учащихся знания об истории развития дзюдо;
- формировать у учащихся понятия физического и психического здоровья.

развивающие:

- развивать у учащихся моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- формировать правильную осанку у учащихся.

воспитательные:

- формировать у учащихся нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене;

- воспитывать навыки самостоятельной работы.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма кон- троля
		всего	теория	практика	
Введение в программу «Дзюдо»		2	1	1	Тестирова- ние физиче- ских данных
Раздел 1. Страховка. Самостраховка		14	2	12	Опрос
1.1	Теоретические сведения	2	2	-	
1.2	Страховка. Самостраховка	12	-	12	
Раздел 2. Общая физическая подго- товка		30	1	29	Эстафета
2.1	Разминка	4	1	3	
2.2	Гимнастика	16	-	16	
2.3	Легкая атлетика	16	-	16	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		14	-	14	Сдача нор- мативов
3.1	Физическая подготовка	6	-	6	
3.2	Специальная физическая подго- товка	8		8	
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка		82	-	82	Сдача нор- мативов
4.1	Техника передвижения	4	-	4	Эстафета
4.2	Захваты	4	-	4	
4.3	Повороты. Развороты.	4	-	4	
4.4	Техника бросков	36	-	36	
4.5	Техника сковывания	4	-	4	
4.6	Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела и защита	4	-	4	
4.7	Тактика проведения приемов	10	-	10	
4.8	Тактика ведения поединка	4	-	4	
4.9	Тактика участия в соревно- ваниях	4	-	4	
4.10	Волевая подготовка	4	-	4	
4.11	Соревнования	4	-	4	
Итоговое занятие «Спортивный триумф»		2	-	2	Спортивный зачет
ИТОГО:		144	4	140	

Содержание программы второго года обучения

Введение в программу «Дзюдо» (2 ч.).

Теория. Характеристика разделов программы 2 года обучения, особенности обучения. Техника безопасности на занятиях.

Практика: эстафета с мячом, подвижная игра «Преграды»

Раздел 1. Страховка. Самостраховка (14 ч.)

1.1. Теоретические сведения (2 ч.).

Теория. Выдающиеся отечественные дзюдоисты. Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр.

1.2. Страховка и самостраховка (12 ч.).

Практика. Падения (через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера). Защита в борьбе стоя. Защита против удержаний при борьбе лежа. Защита против болевых приемов в партере и лежа. Защита против удушений. Защита от ударов рукой. Защита от ударов ногой.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (30 ч.).

3.1. Разминка (4 ч.)

Теория. Техника правильного дыхания во время тренировок.

Практика. Разминка. Упражнения для крупных мышц. Упражнения для малых групп мышц.

3.2. Гимнастика (16 ч.).

Практика. Гимнастика (подтягивания на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине). Комплекс упражнений, развивающих силу. Комплекс упражнений, развивающих координационные способности. Равновесие. Упражнения для комплексного развития качеств. Подвижные игры «Игра с мячом в центре круга», «Мяч в корзине», «Хлопни и поймай мяч». Подвижные игры в касание, подвижные игры в теснение.

3.3. Легкая атлетика (16 ч.).

Практика. Легкая атлетика (бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек). Комплекс упражнений, развивающих скорость. Комплекс упражнений, развивающих гибкость (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки), Комплекс упражнений, развивающих ловкость: челночный бег 3*10м. кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем). Комплекс упражнений, развивающих выносливость. Кросс – 800м.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (14 ч.).

3.1. Физическая подготовка (6 ч.).

Практика. Упражнения для развития физических качеств. Минисоревнования. Спортивная эстафета.

3.2. Специальная физическая подготовка (8 ч.).

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств. Борьба с легким соперником. Борьба с тяжелым соперником. Поединок с быстрым партнером. Броски на скорость – 10 сек, 15 сек., 30 сек., 45 сек.; Имитационные упражнения с набивным мячом.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (82 ч.).

4.1. Техника передвижения (4 ч.)

Практика. Техника передвижения «синтай»: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.

4.2. Захваты (4 ч.)

Практика. Захваты "кумиката": Основной захват – рукав-отворот. Запрещенные захваты, оборонительные захваты.

4.3. Повороты. Развороты (4 ч.)

Практика. Повороты. Развороты на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

4.4. Техника бросков (36 ч.)

Практика. Техника бросков (нагэ-вадза): подсечки, подножки, зацепы, подхваты, перевороты, рывки и толчки).

Броски из стойки (тати-вадза): - броски проводимые руками (тэ-вадза), проводимые тазобедренным суставом (коси-вадза), проводимые ногами (аси-вадза).

Броски с падением (сутэми-вадза): броски с падением на спину (масутэми-вадза); броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза); Комбинации и контрприемы стоя, лежа, стоя-лежа. Взаимное сопротивление.

4.5. Техника сковывания (4 ч.)

Практика. Техника сковывания (катамэ-вадза): болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

4.6. Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела и защита (4 ч.)

Практика. Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза): - удары руками (удэ-атэ); удары ногами (аси-атэ); удары головой (атама-атэ).

4.7. Тактика проведения приемов (10 ч.)

Практика. Тактика проведения приемов. Сближение с партнером. Способы выведения противника из равновесия Кудзуши. Маэ-кудзуши – выведение из равновесия вперед. Уширо-кудзуши – выведение из равновесия назад. Миги-кудзуши – выведение из равновесия вправо. Хидари-кудзуши – выведение из равновесия влево. Маэ-миги-кудзуши - выведение из равновесия вперед-вправо. Маэ-хидари-кудзуши - выведение из равновесия вперед-влево. Уширо-миги-кудзуши - выведение из равновесия назад-вправо. Уширо-хидари-кудзуши - выведение из равновесия назад-влево. Задержания. Приемы задержания: рычагом локтя через плечо, загибом руки за спину рывком, загибом руки за спину от нырка под руку, дожимом кисти вниз с фиксацией локтя захватом руки под плечо.

4.8. Тактика ведения поединка (4 ч.)

Практика. Тактика ведения поединка: Проведение поединков с различными партнерами. Поединок с односторонним сопротивлением. Поединок с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

4.9. Тактика участия в соревнованиях (4 ч.)

Практика. Тактика участия в соревнованиях: Парирование атаки. Фиксация. Нейтрализация противника. Тренировочные спарринги

Форма контроля: сдача нормативов

4.10. Волевая подготовка (4 ч.).

Теория. Мобилизация. Сила воли.

Практика. Преодоление болевого синдрома. Преодоление усталости. Строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения).

4.11. Соревнования (4 ч.).

Практика. Массаж и самомассаж. Составление режима отдыха, режима питания. Питьевой режим. Анализ соревновательного поединка.

Форма контроля: эстафета.

Итоговое занятие «Спортивный триумф» (2 ч.).

Практика. Проведение контрольных испытаний.

Форма контроля: спортивный зачет

1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения

Цель третьего года обучения: раскрытие физического и духовного потенциала личности учащихся средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

образовательные:

- формировать у учащихся потребность к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;
- способствовать овладению учащимися основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- формировать у учащихся волевые и морально-этические качества личности детей;

развивающие:

- совершенствовать у учащихся физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- развивать у учащихся моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды

воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества учащихся в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать учащихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- вырабатывать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Введение в программу «Дзюдо»	2	1	1	Тестирование
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	60	1	59	Сдача нормативов
1.1	Самоконтроль	2	1	1	
1.2	Страховка. Самостраховка	8	-	8	
1.3	Легкая атлетика	10	-	10	
1.4	Гимнастика	10	-	10	
1.5	Тяжелая атлетика	10	-	10	
1.6	Спортивная борьба	20	-	20	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	20	-	20	Сдача нормативов
2.1	Физическая подготовка	10	-	10	
2.1	Специальная физическая подготовка	10	-	20	
	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	80	4	76	Спортивная эстафета
3.1	Выведение из равновесия	4	1	3	
3.2	Захваты	4	-	4	
3.3	Поединки	16		16	
3.4	Техника бросков	40	3	37	
3.5	Приемы борьбы лежа	10	-	10	
3.6	Волевая подготовка	2	-	2	
3.7	Соревнования по дзюдо.	4	1	3	Соревнование
	Итоговое занятие «Спортивное единство»	2	-	2	Спортивный зачет
ИТОГО:		144	6	138	

Содержание программы третьего года обучения

Введение в программу «Дзюдо» (2 ч.).

Теория. Характеристика разделов программы, особенности обучения на учебно-тренировочном этапе. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.

Практика: спортивная эстафета.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (60 ч.)

1.1. Самоконтроль (2 ч.).

Теория. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

Практика. Заполнение дневника самоконтроля.

1.2. Страховка и самостраховка (8 ч.).

Практика. Кувырок вперед с падением на спину. Кувырок через левое плечо с падением на правый бок. Самостраховка при падении с набивного мяча. Самооборона. Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху. Увертки. Забегания. Защита от захватов, обхватов и удушений.

1.3. Легкая атлетика (10 ч.)

Практика. Легкая атлетика. Бег – 30м, 60м., Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м., Бег – 400м., кросс – 2-3км.

1.4. Гимнастика (10 ч.)

Практика. Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Поднимание гантелей 2-3 кг., поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Сгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время. Стойки на голове, на руках, на лопатках, переползание по-пластунски, подскоки. Прыжки на скакалке вдвоем. Стоя боком, спиной друг к другу.

1.5. Тяжелая атлетика (10 ч.)

Практика. Тяжелая атлетика: поднимание гири 16 кг, 25 кг. Бокс: бой с тенью. Уклоны от касаний. Подвижные игры в касание, тиснение. Эстафеты.

1.6. Спортивная борьба (29 ч.)

Практика. Спортивная борьба: партнер на четвереньках. Приседания с партнером на плечах. Борьба с сопротивлением партнера. Поднимание партнера. Перенос партнера на спине. Перенос партнера на бедре. Перенос партнера на руках, на плечах. Поединки без захвата ног. Спортивные игры: Футбол, гандбол, волейбол.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (20 ч.).

2.1. Физическая подготовка (10 ч.).

Практика. Упражнения на физическую выносливость, силу, координацию движений.

Поединки для развития силы. Поединки для развития быстроты. Поединки для развития выносливости. Поединки для развития гибкости. Поединки для развития ловкости.

2.2. Специальная физическая подготовка (10 ч.).

Практика. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек. Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват-хараи-гоши–удар пяткой по лежащему; отхват-о-сото-гари-удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата.

Поединки для развития силы. Поединки для развития быстроты. Поединки для развития выносливости. Поединки для развития гибкости. Поединки для развития ловкости.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (80 ч.).

3.1. Выведение из равновесия (4 ч.)

Теория. Равновесие. Угол устойчивости. Площадь опоры. Инерция.

Практика. Выведение противника из равновесия. Тяга-рывок. Упор-толчок. Движение вправо. Движение влево. Движение вперед-влево. Движение вперед-вправо. Движение назад-вправо. Движение назад-влево.

3.2. Захваты (4 ч.)

Практика. Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди; рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки. Руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

3.3. Поединки (16 ч.)

Практика. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори. Противоборство в условиях взаимного сопротивления.

3.4. Техника бросков (40 ч.)

Теория. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях.

Практика. Имитация бросков с проговариванием. Имитация бросков перед зеркалом. Имитация бросков с закрытыми глазами. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30%).

Броски: задняя подсечка, подсечка изнутри. Бросок через бедро захватом ворота. Бросок через бедро захватом отворота и рукава. Подсечка в темп шагов. Передняя подножка. Подхват под 2 ноги. Подхват изнутри.

3.5. Приемы борьбы лежа (10 ч.)

Практика. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку захватом из-под руки. Удержание сбоку захватом своей ноги. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса. Удержание поперек захватом дальней руки. Удержание верхом захватом руки.

Форма контроля: спортивная эстафета.

3.6. Волевая подготовка (2 ч.).

Теория. Режим дня, его выполнение.

Практика. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивной мяч). Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физ. подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска. Поединок с сильным противником.

Решительность: Поединок с моделированием ситуаций. Поединки на проведение контрприемов. Фиксация ситуаций в поединке: остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: проведение разминки, руководя группой. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики. Поединки со слабыми противниками. Поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

3.7. Соревнования (4 ч.).

Теория. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Предстартовое состояние.

Практика. Соревнования. Разбор ошибок.

Форма контроля: соревнование. Выполнение нормативов 3 г.о.

Итоговое занятие «Спортивное единство» (2 ч.).

Практик. Подведение итогов обучения. Награждение.

Форма контроля: спортивный зачет.

1.3.4. Учебно-тематический план и содержание программы четвертого года обучения

Цель четвертого года обучения: совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки учащегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций борца.

Задачи:

образовательные:

- продолжить развивать у учащихся координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции в стандартных и разнообразных условиях;
- повысить эффективность технико-тактических действий борца;
- совершенствовать у учащихся навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами дзюдо;

развивающие:

- развить у учащихся активность и самостоятельность;
- развить у учащихся культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников;
- развивать у учащихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях;

воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества в процессе занятий;
- формировать у учащихся устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать учащихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- вырабатывать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма
		всего	теория	практика	

					контроля
Введение в программу		2	1	1	Тестирование
Раздел 1. Общая физическая подготовка		60	1	59	Сдача нормативов
1.1	Самоконтроль	2	1	1	
1.2	Страховка. Самостраховка	8	-	8	
1.3	Легкая атлетика	10	-	10	
1.4	Гимнастика	10	-	10	
1.5	Тяжелая атлетика	10	-	10	
1.6	Спортивная борьба	20	-	20	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка		20	-	20	Сдача нормативов
2.1	Физическая подготовка	10	-	10	
2.2	Специальная физическая подготовка	10		10	
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка		80	4	76	Спортивный праздник
3.1	Выведение из равновесия	4	1	3	
3.2	Захваты	4	-	4	
3.3	Поединки	16		16	
3.4	Техника бросков	40	3	37	
3.5	Приемы борьбы лежа	10	-	10	
3.6	Волевая подготовка	2	-	2	
3.7	Соревнования по дзюдо.	4	1	3	
Итоговое занятие «Сильные, ловкие, смелые»		2	-	2	Спортивный зачет
ИТОГО:		144	6	138	

Содержание программы четвертого года обучения

Введение в программу «Дзюдо» (2 ч.).

Теория. Характеристика разделов программы, особенности обучения на учебно-тренировочном этапе. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.

Практика: спортивная эстафета.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (60 ч.)

1.3. Самоконтроль (2 ч.).

Теория. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

Практика. Заполнение дневника самоконтроля.

1.4. Страховка и самостраховка (8 ч.).

Практика. Кувырок вперед с падением на спину. Кувырок через левое плечо с падением на правый бок. Самостраховка при падении с набивного мяча.

Самооборона. Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху. Увертки. Забегания. Защита от захватов, обхватов и удушений.

1.3. Легкая атлетика (10 ч.)

Практика. Легкая атлетика. Бег – 30м, 60м., Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м., Бег – 400м., кросс – 2-3км.

1.4. Гимнастика (10 ч.)

Практика. Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Поднимание гантелей 2-3 кг., поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Сгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время. Стойки на голове, на руках, на лопатках, переползание по-пластунски, подскоки. Прыжки на скакалке вдвоем. Стоя боком, спиной друг к другу.

1.5. Тяжелая атлетика (10 ч.)

Практика. Тяжелая атлетика: поднимание гири 16 кг, 25 кг. Бокс: бой с тенью. Уклоны от касаний. Подвижные игры в касание, тиснение. Эстафеты.

1.6. Спортивная борьба (20 ч.)

Практика. Спортивная борьба: партнер на четвереньках. Приседания с партнером на плечах. Борьба с сопротивлением партнера. Поднимание партнера. Перенос партнера на спине. Перенос партнера на бедре. Перенос партнера на руках, на плечах. Поединки без захвата ног. Спортивные игры: Футбол, гандбол, волейбол.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (20 ч.).

2.1. Физическая подготовка (10 ч.).

Практика. Физические упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости.

Поединки для развития силы. Поединки для развития быстроты. Поединки для развития выносливости. Поединки для развития гибкости. Поединки для развития ловкости.

2.2. Специальная физическая подготовка (10 ч.).

Практика. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек. Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват-хараи-гоши–удар пяткой по лежащему; отхват-о-сото-гари-удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата.

Поединки для развития силы. Поединки для развития быстроты. Поединки для развития выносливости

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (80 ч.).

3.1. Выведение из равновесия (4 ч.)

Теория. Равновесие. Угол устойчивости. Площадь опоры. Инерция.

Практика. Выведение противника из равновесия. Тяга-рывок. Упор-толчок. Движение вправо. Движение влево. Движение вперед-влево. Движение вперед-вправо. Движение назад-вправо. Движение назад-влево.

3.2. Захваты (4 ч.)

Практика. Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди; рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки. Руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

3.3. Поединки (16 ч.)

Практика. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори. Противоборство в условиях взаимного сопротивления.

3.4. Техника бросков (40 ч.)

Теория. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях.

Практика. Имитация бросков с проговариванием. Имитация бросков перед зеркалом. Имитация бросков с закрытыми глазами. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30%).

Броски: задняя подсечка, подсечка изнутри. Бросок через бедро захватом ворота. Бросок через бедро захватом отворота и рукава. Подсечка в темп шагов. Передняя подножка. Подхват под 2 ноги. Подхват изнутри.

3.5. Приемы борьбы лежа (10 ч.)

Практика. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку захватом из-под руки. Удержание сбоку захватом своей ноги. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса. Удержание поперек захватом дальней руки. Удержание верхом захватом руки, спортивная эстафета.

3.6. Волевая подготовка (2 ч.).

Теория. Режим дня, его выполнение.

Практика. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивной мяч). Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физ. подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска. Поединок с сильным противником.

Решительность: Поединок с моделированием ситуаций. Поединки на проведение контрприемов. Фиксация ситуаций в поединке: остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: проведение разминки, руководя группой. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики. Поединки со слабыми противниками. Поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

3.7. Соревнования (4 ч.).

Теория. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Предстартовое состояние.

Практика. Соревнования. Разбор ошибок.

Форма контроля: Спортивный праздник

Итоговое занятие «Сильные, ловкие, смелые» (2 ч.).

Практик. Подведение итогов обучения. Награждение.

Форма контроля: спортивный зачет.

1.4. Планируемые результаты

К концу *1 года обучения* учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- правила поведения в зале;
- технику безопасности;
- понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к одежде и обуви;
- значение и основные правила закаливания;
- история дзюдо.
- роль спортивного режима и питания.
- характеристику основных физических качеств, особенности их развития;
- технику падения на живот, на спину, на бок, кувырком;
- упражнения для развития специальных физических качеств;
- элементы культуры дзюдо;
- технику проведения бросков;
- уязвимые точки тела;
- тактику проведения приемов;

умеют:

- выполнять упражнения на разные группы мышц в соответствии с программным материалом;
- выполнять защиту статическую и динамическую;
- выполнять падения;
- выполнять страховку и самостраховку;
- выполнять сбор информации о противнике;
- выполнять приветствие и стойки;
- выполнять захваты "кумиката": за кимано и звенья тела, повороты, развороты таисабаки;
- выполнять броски, сковывание, наносить удары техниками в соответствии с программой;
- ставить цель поединка;
- бороться с легким, тяжелым, быстрым соперником;
- проводить поединок с односторонним сопротивлением.
- планировать соревновательный день, анализировать поединок;
- выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

- выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения;
- выполнять технику передвижения «синтай»: «цуги-аси» «аюми-аси».

К концу **2 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- технику безопасности на занятиях;
- выдающихся отечественных дзюдоистов, чемпионов и призеров чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр;
- запрещенные захваты, оборонительные захваты;
- тактику проведения приемов;
- тактику ведения поединка;

умеют:

- работать самостоятельно;
- выполнять падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера;
- выполнять защиту в борьбе стоя, против удержаний при борьбе лежа, против болевых приемов в партере и лежа;
- выполнять упражнения на разные группы мышц в соответствии с программным материалом;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- выполнять технику сковывания: болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть,
- наносить удары в уязвимые точки тела (*атэми-вадза*):- удары руками (*удэ-атэ*); удары ногами (*аси-атэ*); удары головой (*атама-атэ*).
- нейтрализовать противника;

владеют:

- навыками защиты против удушений, от ударов рукой и ногой;
- техникой правильного дыхания во время тренировок;
- навыками выполнения бросков на скорость – 10 сек, 15 сек., 30 сек., 45 сек.;
- техникой передвижения, основными захватами, техникой бросков нагэ-вадза;
- способами выведения противника из равновесия;
- приемами задержания рычагом локтя через плечо, загибом руки за спину рывком, загибом руки за спину от нырка под руку, дожимом кисти вниз с фиксацией локтя захватом руки под плечо;
- навыками проведения поединков с различными партнерами;

К концу **3 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом;
- основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях;
- значение соревнований, их цели и задачи;
- виды соревнований;
- организация соревнований;
- термин «Предстартовое состояние»;

умеют:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять страховку кувыркком вперед с падением на спину, через левое плечо с падением на правый бок;
- защититься от ударов;
- выполнять упражнения на разные группы мышц в соответствии программным материалом;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств и для воспитания волевых качеств;
- выполнять тягу-рывок, упор-толчок.
- проводить захваты для бросков: рукава и пояса сзади, спереди; рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки. Руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя;
- имитировать броски с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами;
- выполнять броски на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы;
- анализировать ошибки в поединках;

владеют:

- навыками увертки, забегания;
- навыками защиты от захватов, обхватов и удушений;
- навыками проведения поединков с односторонним сопротивлением;
- навыками выполнения бросков;
- приемами борьбы лежа;
- навыками соблюдения режима дня.

К концу **4 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- единую Всероссийскую спортивную классификацию;
- основные требования к ЕВСК;
- условия выполнения требований и норм ЕВСК;
- клинические проявления утомления – легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление;
- средства восстановления.
- термин «борцовская» выносливость;

умеют:

- выполнять упражнения на разные группы мышц в соответствии с программным материалом средствами легкой атлетики, гимнастики, спортивной борьбы, спортивных игр;
- проводить поединки со сменой партнеров;
- отразить броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с.;
- проводить поединки с нарастающим сопротивлением (от 20-30 мин);
- атаковать вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками;
- выполнять захваты для проведения бросков: руки под плечо. Руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом;
- проводить однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации;

владеют:

- навыками защиты от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой (другими предметами);
- навыками выполнения бросков, контрбросков в течении 60 с, в максимальном темпе;
- навыками «стержневых» бросков;
- навыками удержания болевых, удушений, комбинаций, контрприемов.
- навыками ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях;
- тактикой ведения поединка: сбор информации. Оценка ситуации. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка;
- навыками разработки плана действий на соревнованиях;
- навыками управления своими действиями.

По итогам освоения программы будут достигнуты следующие результаты:

предметные:

- освоение терминологических знаний;
- овладение двигательной культурой дзюдо и навыками противоборства с противниками;
- формирование практических навыков в области дзюдо: приемы самообороны, умение защитить себя и своих близких; овладение основами техники и тактики бросков, тактики проведения приемов, тактики ведения поединка; техники падения; защита от захватов, обхватов и удушений; навыками удержания болевых, удушений, комбинаций, контрприемов;
- навыками ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях;
- умение ставить цель поединка;

- применение средств восстановления после поединка;

личностные:

- устойчивый интерес и потребности в регулярных занятиях спортом;
- соблюдение норм и правил поведения на занятиях и в учреждении;
- мотивация к участию в общественно-полезной деятельности;
- умение ориентироваться в нестандартных ситуациях;
- умение планировать соревновательный день, анализировать поединок;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, соревновательной деятельности;
- формирование готовности к саморазвитию и самообразованию;

метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- умение работать индивидуально, в паре и в группе;
- развитие опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, мышечной силы, устойчивости;
- развитие координации движений, пластичности, моторных навыков;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение соблюдать правила безопасности при ведении поединка.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарно учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 год	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72	11 сентября — 31 мая	1-8 января
2 год	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72	01 сентября — 31 мая	1-7 ноября 1-8 января 25-31 марта
3 год	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72	01 сентября —	1-7 ноября 1-8 января

			часа		31 мая	25-31 марта
4 год	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72	01 сентября – 31 мая	1-7 ноября 1-8 января 25-31 марта

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Методы и приемы обучения. Боевое искусство требует от обучающихся умения ориентироваться в нестандартных ситуациях, поэтому возникает необходимость наряду с традиционными методами и приемами работы такими как:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, пояснение, анализ);
- наглядные (демонстрация фотоснимков, журналов, показ видеofilьмов и т.д.);
- практические (упражнения, комплексы);

Используются и нетрадиционные методы:

- перевод из одного пространства в другое;
- концентрический метод, который заключается в том, что тренер по мере усвоения детьми определенных движений, комбинаций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные задания;
- методы моделирования соревновательной ситуации.

В технической подготовке используются два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения юного спортсмена (выражение положительной оценки его действий и поступков).

Особенности организации образовательного процесса.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов.

Практическое занятие проводится как занятие или тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, игр.

- отработка техники дзюдо – этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми. Отработка техники исполнения элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии;

- игровые методы.

Формы организации образовательного процесса: основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Формы организации учебного занятия: основные формы занятий: учебные,

тренировочные, учебно-тренировочные.

На учебных занятиях учащиеся изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия. В тренировочных занятиях многократно повторяют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

На 3 году обучения вводятся модельные занятия, которые предусматривают соответствие содержания занятия с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Педагогические технологии. Программой предусмотрено использование личностно-ориентированного обучения, технологии группового обучения, технологии игровой деятельности, информационно – коммуникационной и здоровьесберегающей технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Вводно-подготовительная часть: приветствие, разминка

Основная часть занятия: комплекс ОФП, тренировка

Заключительная часть

Примерная схема изучения приёмов

1. Назвать приём.
2. Обосновать приём, рассказать о его значении в комплексе приёмов.
3. Показать приём в темпе – наглядно, чётко, образцово.
4. Показать приём в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приёма.
6. Обратит внимание на наиболее распространённые ошибки при выполнении приёма.
7. Составить пары и приступить к изучению приёма.
8. Изучение приёма следует начать с его выполнения без сопротивления партнёра и без передвижения по ковру.
9. Выполнять движение по ковру с сопротивлением партнёра.

В каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

В рамках данной программы упор делается на гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, что соответствует реализуемой ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ МБУ ДО ЦРТДЮ (http://crtdukis.ucoz.ru/14/programma_vospitanija_22-23.pdf).

Материально-техническое обеспечение:

Наименование	Количество штук
Спортивный зал	1
комплект мультимедийного оборудования (проектор, экран,	1

колонки)	
ноутбук	1
аудиомагнитофон	1
Медиаотека (различная музыка)	1
борцовский ковер	1
обкладочные маты	6
скакалки	20
штанга	2
гири	10
мячи резиновые	20
имитаторы ножей	20
гимнастические палки	20

Информационное обеспечение:

- программное обеспечение "Мой Офис Стандарт";
- интернет-соединение, браузер Google Chrome;

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению данной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в Профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель» (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н).

2.3 Формы контроля

Программой предусмотрены следующие виды **контроля** - *вводный, тематический и итоговый*, - позволяющие отслеживать уровень усвоения знаний, умений, навыков учащихся, их состояние здоровья, физическую форму. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Для *диагностики личностного развития* используются результаты выполнения контрольных нормативов по общефизической, специальной и тактико-технической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях и спаррингах.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

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

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

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

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практической сдачи нормативов по общефизической, специальной подготовке и контрольных схваток.

Так же, программой предусмотрено участие в соревнованиях внутри группы и объединения, на городских, областных уровнях и т.д.

2.4. Оценочный материал

Этапы диагностики	Форма диагностики			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
вводный	Тестирование физических данных	Тестирование физических данных	Тестирование	Тестирование
промежуточный	Соревнования на приз Деда Мороза	Соревнования на приз Деда Мороза	Соревнования на приз Деда Мороза	Соревнования на приз Деда Мороза
тематический	1. Сдача нормативов 2. Сдача нормативов 3. Спортивная эстафета	1. Опрос 2. Эстафета 3. Сдача нормативов 4. Сдача нормативов	1. Сдача нормативов 2. Сдача нормативов 3. Спортивная эстафета 4. Соревнование	1. Сдача нормативов 2. Сдача нормативов 3. Спортивный праздник
итоговый	Спортивный зачет	Спортивный зачет	Спортивный зачет	Спортивный зачет

2.5. Методические материалы

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, специальная литература, инструкции.

Видеоматериалы:

- «Дзюдо в Японии» фильм 2, студия «Калиста», 2001-2002
- «Техники дзюдо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.»
- «Будзюцу Японии. Традиционное дзюдо». Информация о каратэ, айкидо, истории и технике дзюдо. Очерк о Д. Кано.

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – Москва: «Советский спорт», 2019. -24 с.
2. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - Москва: Советский спорт, 2019. -23 с.
3. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2019. – 30 с.
4. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов на Дону: Феникс, 2019. – 45 с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - Москва: Лептос, 2018. - 368 с.
6. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. Москва: Гранд, 2020.
7. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - Москва: Госкомспорт, 2018. - 22 с.
8. Учебная программа «Дзюдо» для учреждений дополнительного образования/ авт.-сост. И.Д.Свищев и др. - Москва: Советский спорт, 2019. – 112 с.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: Урал-пресс ЛТД, 2018. – 32 с.

- для учащихся:

1. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - Москва: СААМ, 2018. – 43 с.
2. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. - Москва: Гранд, 2018 – 31 с.

3. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. - Пермь: Урал-пресс ЛТД, 2018 – 41 с.

Дополнительная литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - Москва Издательство АСТ, 2003. - 863 с.
2. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов на Дону: Феникс, 2016. – 23 с.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация дзюдо России: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.judo.ru> Дата обращения (12. 05. 2023 г.)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование физических данных «Первый старт»

Цель: оценка исходного уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе (1, 2, 3, 4 год).

Форма проведения: тестирование.

Содержание: учащиеся индивидуально выполняют задания.

Выполнение контрольных нормативов проводится по следующим показателям:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Критерии определения результата:

Высокий - выполняя задания, уложился в нормативы.

Средний – выполняя задания, не уложился в нормативы по 1-3 заданиям.

Низкий – выполняя задания, не уложился в нормативы более чем в 4-х заданиях.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Соревнования на приз Деда Мороза

Цель: оценка уровня знаний и умений учащихся и физической подготовки по итогам 1 полугодия.

Форма проведения: соревнование

Содержание: учащиеся участвуют в соревнованиях. Учитываются следующие показатели:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Критерии определения результата:

- *оптимальный уровень* – все этапы соревнований выполнены с учетом нормативов по возрасту, имеет хорошую координацию движений, гибкость, выносливость, силу, скоростно-силовые качества;
- *хороший уровень* – не все этапы соревнований выполнены с учетом нормативов по возрасту, имеет незначительные недостатки координации движений, гибкость, выносливость, силу, скоростно-силовые качества;
- *допустимый уровень* – не все этапы соревнований выполнены с учетом нормативов по возрасту, имеет незначительные хорошую координацию движений, гибкость, выносливость, силу, скоростно-силовые качества.

Диагностика уровня воспитанности спортсмена

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

1. внешний вид;
2. манера общения, речь;
3. отношения с тренером-преподавателем;
4. отношения с другими спортсменами;
5. дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
6. отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
7. особенности поведения;
8. отношение к своим поступкам;
9. отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.
(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

1. Терпение

- а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие 8-10 баллов
- б) средний уровень – на большую часть занятия 5-7 баллов
- в) низкий уровень – менее чем на половину занятия менее 5 баллов

2. Воля

Способность активно побуждать себя к практическим действиям

- а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком 8-10 баллов
- б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога 5-7 баллов
- в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне менее 5 баллов

2. Самоконтроль. Умение контролировать свои поступки

- а) высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам 8-10 баллов
- б) средний уровень - периодически контролирует себя сам 5-7 баллов
- в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно менее 5 баллов

2. Ориентационные качества

1. Самооценка

Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям

- а) высокий уровень – нормальная 8-10 баллов
- б) средний уровень – заниженная 5-7 баллов
- в) низкий уровень – завышенная менее 5 баллов

2. Интерес к занятиям в объединении

Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы

- а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно 8-10 баллов
- б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком 5-7 баллов
- в) низкий уровень – продиктован ребенку извне менее 5 баллов

3. Поведенческие качества

1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)

Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации

- а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты 8-10 баллов
- б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать 5-7 баллов
- в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты менее 5 баллов

2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)

Умение воспринимать общие дела как свои собственные

- а) высокий уровень – инициативен в общих делах 8-10 баллов
- б) средний уровень – участвует при побуждении извне 5-7 баллов
- в) низкий уровень – избегает участия в общих делах менее 5 баллов

Ключ:

70-56 высокий уровень

55-35 средний уровень

34-0 низкий уровень

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
высокий	Назвал и выполнил без ошибок

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Спортивный праздник «Мир единоборств»

Цель: оценка уровня знаний и умений учащихся по разделу «Технико-тактическая подготовка».

Форма проведения: праздник

Содержание: учащиеся в ходе праздника показательными номерами и боями демонстрируют навыки подготовки по дзюдо.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Критерии определения результата:

- *оптимальный уровень* – демонстрирует знание приемов без ошибок, уверенно;
- *хороший уровень* – демонстрирует знание приемов не уверенно;
- *допустимый уровень* – слабо владеет приемами, допускает ошибки .

Сценарий спортивного праздника «Мир единоборств»

Звучат фанфары, выходят ведущие.

Вед 1: Да здравствует спорт!

Это мужество, ловкость и сила!

Да здравствует спорт!

Это радость нелегких побед!

Да здравствует спорт!

Эта фраза нас всех окрылила.

Да здравствует спорт!

Все спортсменам - горячий привет!

Вед 1: Добрый день, дорогие друзья!

Вед 2: Мы рады приветствовать вас на спортивном празднике «Мир единоборств»

Вед. 1: Для торжественного открытия спортивного праздника приглашаются команды-участники.

Звучит музыка

Во время шествия парада

Вед.2: Приветствуем участников парада. (команды выходят в зал).

Вед. 1: Парад на месте стой! Направо! (Налево!)

Вед.2: Вековые традиции, патриотизм, трудолюбие, доброта, справедливость – все эти качества присущи нашему народу и делают его уникальным.

Вед. 1: а любовь к Родине – не просто фраза, а сущность русских людей, населяющих великую страну. Это готовность каждого гражданина брать ответственность за свою страну и её будущее.

Вед.2: О необходимости и готовности граждан противостоять внешним и внутренним угрозам безопасности страны было сказано В.В. Путиным в Послании Федеральному собранию «...глубокое понимание тотальной угрозы терроризма, проявление истинных патриотических чувств и высоких нравственных качеств, убежденность в том, что национальные интересы, свою историю, традиции, наши ценности нужно защищать». А ни что так не готовит подрастающее

поколение к защите родного Отечества, к защите и прославлению малой Родины как занятия ребят в секциях единоборств.

Вед.1: Наше спортивное мероприятие – это:

- гимн боевым искусствам, тысячелетней культуре и уникальному опыту существования сотен народов;

Вед.2: Переходим к основной части нашего мероприятия.

Вед.1: На нашем празднике присутствуют почетные гости (*представление гостей*)

Вед.2: Внимание, Парад смирно!

Государственный флаг РФ поднять!!!

Вед.1: Равнение на флаг! (звучит гимн России)

Вед.2: Парад! Вольно!

Вед.1: Для продолжения нашего праздника приглашаем гостей и спортсменов занять зрительские места.

Вед.2: Уважаемые спортсмены, восхищаясь вашими яркими и красивыми победами в спорте, дарим вам этот музыкальный подарок

II. Основная часть

Вед.1. Тысячелетняя история методов самозащиты и самообороны представлена целым спектром восточных единоборств и боевых искусств.

Вед.2. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения в партере. Дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий. Дзюдо – единственный из представленных сегодня видов единоборств олимпийский вид спорта.

Вед.1: Встречайте, показательными выступлениями вас приветствуют спортсмены секции дзюдо.

Выступление ДЗЮДО

Вед.2 Давайте аплодисментами поблагодарим спортсменов.

Вед.1.

Вед.1. Парад на торжественную церемонию закрытия построиться!

(Звучит марш)

Финальный парад участников

Вед.2. Для участия в церемонии награждения мы приглашаем:

☐

☐

Вед.1: По традиции мы вручаем памятные вымпелы и сертификаты всем участникам сегодняшнего праздника.

Вед.2: Дорогие гости и участники!!! Наш спортивный праздник подходит к завершению. Он стал мероприятием дружбы и единства, популяризирующим традиционное боевое искусство и демонстрирующим достижения наших спортсменов - будущих защитников Отечества.

Вед: Чемпионами не рождаются, ими становятся. И всякий раз на пути становления встречается человек, от которого зависит, быть или не быть. Имя этому человеку – ТРЕНЕР.

Презентация «Тренер» под песню Бессонова «Российское дзюдо»

Вед. 1. Спортивный праздник «Мир единоборств» объявляется закрытым!!!

Воспитанников-участников показательных выступлений, гостей и тренеров просим остаться для фото на память о нашем спортивном мероприятии.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Проведение спортивных зачетов (контрольных испытаний) в конце учебного года.

Зачетные требования для дзюдоистов 1-го года обучения (10-12 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	20
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с ноги закреплены (кол-во раз)	-	6

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (12-летних дзюдоистов)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин,с)	1,13	1,13	1,13
	Ловкость	Челночный бег 3х 10 м (с)	7,5	7,5	7,5
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30

		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз)	18	20	14
	Сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
		Лазанье по канату (4 м) без помощи ног (с)	9,3	9,9	12,2
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10

Зачетные требования для контроля развития физических качеств

(12-летних дзюдоистов)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин,с)	1,13	1,13	1,13
	Ловкость	Челночный бег 3х 10 м (с)	7,5	7,5	7,5
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз)	18	20	14
	Сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
		Лазанье по канату (4 м) без помощи ног (с)	9,3	9,9	12,2
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Гимнастика	Быстрота	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	6	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	16	12	12
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	18	19
Спортивная борьба	Сила	Приседание с партнером на плечах, равным по весу (кол-во раз)	6	8	4
		Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	3	7	2
Спортивная борьба	Сила	Вставание на мост из стойки (5 раз)	14	16	18
	Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22
	Быстрота	10 бросков манекена через бедро (с)	28	30	36

Зачетные требования для дзюдоистов (12-14 лет)

По технике 4 кю, оранжевый пояс.

Для контроля развития физических качеств

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13 лет			
			До 50 кг		До 66 кг	
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	9,1	5,2	9,2
		Бег 60 м (с)	180		190	
		Прыжок в длину с места (см)			195	
Легкая атлетика	Ловкость	Челночный бег 3х10 м с ходу (с)	7,2		7,3	
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11		1,10	
					1,13	

Гимнастика	Сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,8	10,0
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
Спортивная борьба	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

Зачетные требования

для дзюдоистов для контроля развития физических качеств

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	14 лет		
			До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с) Бег 60 м (с) Прыжок в длину с места (см)	4,8 8,8 190	5,0 9,0 200	5,4 9,2 205
	Ловкость	Челночный бег 3х 10	7,0	7,1	7,4

		м с ходу (с)			
	Выносли- вость	Бег 800 м (мин с)	2,40	2,50	3,00
		Бег 400 м (мин с)	1,08	1,09	1,14
Гимнастика	Силовая выносли- вость	Подтягивания на пе- рекладине (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	14	12	15
		Сгибание рук в упо- ре на брусьях (кол- во раз)	30	32	28

Вид двига- тельной дея- тельности	Развивае- мое физи- ческое ка- чество	Упражнения	14 лет		
			До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Гимнастика	Силовая выносли- вость	Подтягивания на пере- кладине (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	14	12	15
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30	32	28
		Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,8	10,0
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	7	5
	Выносли- вость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	56	40
	Быстрота	Подтягивание на пере- кладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	21	20	16
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	21	20	16
Спортивная борьба	Силовая выносли- вость а	Приседания с партне- ром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
		Подъем партнера за- хватом туловища сзади	10	14	8

		(партнер на четвереньках) (кол-во раз)			
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес +5 кг - отлично Свой вес - хорошо Свой вес -5 кг - удовлетворительно			
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча назад	8	9	9
		Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	7,0	7,5
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнера на время	Индивидуальные нормативы		
		Перемещение приставными шагами через метровую зону (раз)	34	30	26

**По соревновательной подготовке выполнить 2-й юношеский разряд.
Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов (10-11 лет)**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	20
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с ноги закреплены (кол-во раз)	-	6

Краткий словарь терминов в дзюдо

- асивадза - группа приемов, осуществляемых ногами
- аюми-аси нормальная походка
- бутсукари - тренировочные упражнения без броска соперника
- йадза - прием
- гокионовадза - пять основных технических принципов, используемых при подготовке дзюдоистов в Кодокане
- дан - степень мастерства дзюдоиста
- дзарей - приветствие на коленях
- дэигохонтаи - основное защитное положение
- дзикан - команда судьи для остановки встречи
- дэнпокайтэнукэми - падение кувыркком вперед
- дзенпоукэми - падение вперед
- дзюдоги - костюм участника
- дзюдока - опытный дзюдоист
- дзюнбиундо - простые упражнения, разминка
- дзюнингакэ - встреча "одного против десяти"
- дзюноката - упражнения по договору
- джосеки - почетное место для самого уважаемого дзюдоиста
- дожо - физкультурный зал
- дэрупон - достижение очка с момента начала борьбы
- иппон - чистая победа
- иппонсобоу - встреча на достижение одного очка
- итамивакэ - ничья вследствие травмы одного из участников борьбы
- какари-гэико - вид обусловленной борьбы
- какэ - выполнение
- кан-гэико - форма упражнений в заранее известных условиях
- катагурума - "мельница"
- катамэкокката - упражнения по договору, изображают принципы борьбы лежа
- катамэвадза - техника борьбы лежа
- каэсн - предупреждение атаки
- киу - дзюдоист, не достигший степени
- ковадза - маленькие захваты, требующие небольшого дви
- жения телом
- кодаиса - дзюдоист, имеющий степень технической зрелости с 5-го дана и выше
- консетцувадза - приемы в борьбе лежа
- косивадза - группа приемов, осуществляемых преимущественно боками или талией
- комиконоката - упражнения по договору, также называются и "старые формы"
- кохай - младший

- кудзуси - выведение из равновесия
- кумнката - способ захвата
- маитта - сигнал о сдаче
- нагэвадза - приемы в борьбе в стойке
- нагэками - повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров
- нагэноката - упражнения по договору, которые осуществляются с обеих сторон, изображают принципы бросков
- нин-гакэ - борьба одного против пяти и более спортсменов
- нихонсобу - встреча, рассчитанная на два броска
- ногарэката - способ уклонения от приема соперника
- нэвадза - приемы нагэвадза и катамэвадза, осуществляемые лежа
- оби - пояс дзюдоиста
- овадза - схватка, требующая большого удержания.
- осазэкоми - удержание
- рандори - свободная тренировка
- рицурэй - приветствие стоя
- рэнзоку - повторная атака
- рэнракухэкавадза - комбинации приемов
- рэнсю - упражнения
- семпай - старший
- сизей - стойка
- сизенхонтаи - основная стойка
- симэадза - удушающие приемы
- синтай - передвижения
- сотаирэнсю - упражнения с партнером
- сутэгэико - форма упражнений в стойке
- таисо - подготовительные упражнения
- тайсабаки - повороты и подвороты
- таидоиу-ренину - упражнения без соперника
- татами - соломенный мат стандартного размера, несколько - больше 1,5 кв.м
- тативадза - броски
- тонувадза - излюбленный прием дзюдоиста
- тори - атакующий
- тзвадза - броски, производимые руками
- укэ - атакуемый
- укэми - самостраховка в падении
- учмкоми - многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска
- хаириката - способ подготовки броска, удержания, удушения, болевых приемов или удара
- хандонокудзуси - выведение соперника из равновесия
- хансокумакэ - дисквалификация, нарушение правил
- хантэи - решение
- хапонокудзуси - восемь направлений выведения из равновесия
- хикинвакэ - ничья

- цугиаси - способ походки
- цукури - подготовка броска
- цурикоми - передвижение
- якусоку-гэнко - свободные или оговоренные упражнения