

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детский морской центр
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
«Юный моряк»

Принята на заседании
педагогического совета
« 31 » августа 2020 г.
Протокол № 29

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ДМЦ
В. Л. Романчук
Приказ № 139-Д
« 01 » сентября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»

Срок реализации – 2 года
Возраст учащихся 8-11 лет

Разработчик:
Громов Константин Валентинович,
педагог дополнительного образования

Кронштадт
2020

Пояснительная записка

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

Программа разработана в 2019 году в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года. «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4.3172-14, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию – Распоряжению Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р, с Уставом ГБУ ДО ДМЦ Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Юный моряк».

Актуальность программы

Дзюдо является популярным видом борьбы, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий Дзюдо являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Занятия дзюдо формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Развиваются такие качества, как сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей 8-11 лет, как мальчиков, так и девочек со сформированными интересами и мотивации к обучению по Программе. Без определенной физической и практической подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний и желающих заниматься дзюдо.

Объем и срок реализации Программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь срок обучения - 288 часов. Срок обучения по программе 2 года.

1 год обучения -144 часа

2 год обучения – 144 часа

Цель программы:

Создание условий для формирования основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение дзюдо.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Условия реализации программы

Условия набора:

На обучение по программе дзюдо принимаются все желающие без предварительного тестирования

Условия формирования групп:

Группа может быть, как одновозрастная, так и разновозрастная, смешанная мальчики и девочки.

Количество детей в группе

1 год обучения не менее 15 чел.

2 год обучения не менее 12 чел.

Допускается набор на обучение по Программе на основании входного контроля.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» составлена на основе Примерной программы «Дзюдо» для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др. – М.: Советский спорт.

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

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

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

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

На 1 году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо.

Группы 2 года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия.

Виды внеаудиторной работы:

- Самостоятельные занятия по разделам программы;
- Подготовка к соревнованиям, к показательным выступлениям;

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: просмотр видеозаписей и презентаций, ознакомление с биографиями выдающихся спортсменов, с достижениями российского спорта.

Формы проведения занятий

Комбинированное: учебно-тренировочное

Практическое: акробатика, страховка при падении, отработка приемов в партере и стойке.

Тренировочные схватки в партере и в стойке.

Спортивные игры.

Соревнования

Основными формами *учебно-тренировочной* работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, соревновательные. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных дзюдоистов.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих дзюдоистов. С их помощью удастся формировать у дзюдоистов соревновательный опыт.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований

являются календарный план и положение о соревнованиях.

Формы организации деятельности детей на занятиях

Фронтальная

Групповая

В случаях, когда обучающиеся временно не могут очно посещать образовательное учреждение организуется дистанционное обучение с использованием элементов электронных образовательных технологий. Содержание обучения соответствует учебному планированию, при необходимости вносятся корректировки в календарно-тематический план. Время нахождения учащихся за компьютером не должно превышать 30 минут.

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия оснащение:

Гимнастические маты,

борцовские чучела,

шведская стенка,

навесная перекладина,

мячи различного размера,

- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы дзюдо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- высокий уровень физической подготовки по борьбе дзюдо с целью дальнейшего обучения.

Метапредметные:

- ориентирование в тактике нападения и защиты, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- умение анализировать действия соперников;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника

Предметные:

- знание истории возникновения дзюдо и его развитие в России;
- владение спортивной специальной терминологией в дзюдо: «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение из равновесия».
- знание тактики ведения поединка в нападении и защите; - понятия «бросок», «тактика ведения поединка», «обманные действия» (угроза, вызов, комбинация, контратаки).
- умение правильно передвигаться на татами;
- использование различных захватов за кимоно партнера и соперника;
- выполнять броски с различными видами захватов;
- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является сохранность контингента занимающихся, и достижение учащимися спортивных результатов различных уровней.

Учебный план 1 года обучения.

№п\п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Захваты. Срывы захватов.	1	3	4	Контрольное задание
3	Упражнения на падения в стороны	2	8	10	Контрольное задание
4	Упражнения на падения назад	2	8	10	Контрольное задание
5	Упражнения на падения вперед	2	8	10	Контрольное задание
6	Захваты рук	2	18	20	Контрольное задание
7	Удушающие приемы	2	4	6	Контрольное задание
8	Удержания в партере	4	36	40	Контрольное задание
9	Броски со стойки.	4	36	40	Контрольное задание
10	Итоговое занятие	-	2	2	Показательные выступления
	Итого:	20	124	144	

Учебный план 2 года обучения

№п\п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Водное занятие. Инструктаж по техники безопасности.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка.	1	5	6	Контрольное наблюдение
3.	Упражнения для развития основных физических качеств.	1	14	15	Контрольное задание
4.	Специальная физическая подготовка	1	8	9	Контрольное задание
5.	Технико-тактическая подготовка	1	37	38	Контрольное наблюдение
6.	Болевые приемы на руки.	1	17	18	Контрольное задание
7.	Приемы в стойке	1	39	40	Контрольное задание
8.	Проведение удержаний в партере.	1	9	10	Контрольное задание
9.	Морально – волевая подготовка дзюдоиста.	2	-	2	Контрольное наблюдение
10.	Правила проведения соревнований	2	-	2	Контрольное наблюдение. Анализ участия.
11.	Итоговое занятие	1	1	2	Показательные выступления.
	Итого:	13	131	144	

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дзюдо»
на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	16.09.20	04.06.21	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	02.09.20	26.05.21	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ДЗЮДО 1 года обучения

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Первый год обучения – этап начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо. Учащиеся учатся элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники дзюдо, техническим приемам борьбы дзюдо. Развиваются физические качества учащихся, кондиционные и координационные способности; формируется осанка и корректируются функциональные возможности ребенка. Учащиеся осваивают основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины; Организуется досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;

С первых занятий вводится практическая часть, используя методический прием «забегания вперед», что приводит к развитию творческого потенциала детей, интереса к занятиям дзюдо.

Большое внимание уделяется акробатике, направленной, с одной стороны, на специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- изучение основ техники, тактики и правил дзюдо.
- овладение основами техники обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Развивающие:

- повышение интереса к дзюдо и уровня физической подготовленности;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие детского организма;

Воспитательные:

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

**Содержание дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Дзюдо»
1 года обучения**

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале и на татами.

Практика: разминка, общие физические упражнения

2.Захваты. Срывы захватов.

Теория: Основные правила захватов. Техника безопасности при захватах.

Практика Захват в положении нападающего сверху. Захват в положении нападающего сбоку. Захват в положении нападающего спереди.

Захват - шарф

3.Упражнения на падения в стороны.

Теория: Соблюдение правил страховки при падении на бок.

Практика: Подножка. Большой зацеп снаружи. Малый зацеп снаружи. Большой зацеп изнутри. Подсечка изнутри.

4.Упражнения на падения назад

Теория: Основные правила страховки.

Практика: Бросок с захватом двух ног. Бросок с захватом одной рукой.

Бросок с обратным захватом двух ног. Задняя подножка с падением.

Задняя подножка в подколенный сгиб.

5.Упражнения на падения вперед

Теория: Техника падения вперед.

Практика: Падение вперед на согнутые руки. Падение назад с разворотом на 180 градусов. Бросок с упором стопы в живот. Бросок подсадом голенью. Боковая подножка с падением. Бросок через правое бедро.

Бросок через ногу. Подхват под одну ногу. Бросок через плечо с колен.

6.Захваты рук

Теория: Техника захватов рук.

Практика: Односторонний захват, двухсторонний захват, длинный косой захват, короткий косой захват. Захват в положении нападающего сверху, в положении нападающего сбоку, в положении нападающего спереди.

Зачетные упражнения. Соревнования.

7.Удушающие приемы

Теория: Техника выполнения приемов.

Практика: Захват шеи спереди и сзади. Захват при помощи скрещенных рук. Захват при помощи предплечий. Захват под подбородок.

8. Удержания в партере:

Теория: Техника удержания.

Практика: Удержание в партере сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног. Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны ног. Переход на от удержания сбоку на болевой прием узел руки под колено, рычаг руки через бедро, узел руки скручиванием. Переход от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону головы, в сторону ног. Переход от удержания сверху на узел одной ногой, на узел двух ног. Удержание поперек с захватом двух рук, с захватом руки и ноги. Удержание спиной с захватом двух рук.

9. Броски со стойки.

Теория: Техника выполнения бросков.

Практика: Подножка. Большой зацеп снаружи, малый зацеп снаружи. Подсечка изнутри левой и правой ногой. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Бросок через бедро с захватом шеи, с захватом пояса на спине, с захватом пояса через руку нападающего, маховое бедро. Учебно –тренировочные схватки. Соревнования .Бросок через спину с колен с захватом отворота одной рукой, с двустороннего захвата, с одностороннего захвата. Боковая подсечка. Боковая подсечка при отступлении. Передняя подножка с колена. Боковая подсечка при скрещивании ног. Соревнования.

10.Итоговое занятие.

Практика: Показательные выступления

Планируемые результаты 1 года обучения.

Личностные:

- сформированные определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

Метапредметные:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- устойчивый интерес к занятиям;

Предметные:

- знание истории возникновения дзюдо и его развитие в России;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- владение основами техники и тактики дзюдо;

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «ДЗЮДО»
2 года обучения**

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

Группы 2 года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного уровня детей.

Основным методом занятий являются тренировки и подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы упражнений сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Задачи 2 года обучения

Образовательные:

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

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия с семьей занимающегося;

**Содержание дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Дзюдо»
2 года обучения**

2. Водное занятие.

Теория: Инструктаж по техники безопасности. План работы объединения на год.

Практика: основные приемы 1 года обучения.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

Виды бега, ходьбы, прыжков, кувырков.

Практика:

- Бег, ходьба.

Медленный бег, бег с ускорением, прерывистый бег, бег змейкой,

- Прыжки подскоки на месте с продвижением;
- - прыжки места, с разбега, в длину, в высоту;
- - прыжки с высоты,
- - прыжки со скакалкой;
- 4 фазы движения в прыжках: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.
- Кувырок вперед, назад, через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках, на голове, гимнастический мост,
- Колесо.
- Подвижные игры.

3. Упражнения для развития основных физических качеств

Теория: основные физические качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, растяжка.

Практика:

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Выносливость, скорость.

Практика:

Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с.

Выносливость:

Поединков с партнерами, броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой,

Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Страховка и самоконтроль при падениях. Основы техники страховки и падения.

Практика:

- **Падения**

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

- **Упражнения на мосту**

- перевороты на мосту

- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед,
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

- ***Упражнения с манекеном***

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

- ***Парные упражнения***

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

- ***Борьба лёжа.***

Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине.

Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

- ***Борьба стоя (броски)***

- Задняя подножка
- Задняя подножка под две ноги
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Зацеп изнутри.

- Вертушка.
- Подхват изнутри.

- ***Переворачивание и удержание***

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уход) от удержаний.

6. Болевые приемы на руки.

Теория: Техника болевых приемов.

Практика:

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху, через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху- противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».

7. Приемы в стойке

Теория: Техника приемов в стойке. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Практика: Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.
Способы подготовки приемов. Приемы и захваты. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы.
Подсечки и подхваты. Броски в стойке и с падением. Сковывания и удержания. Удары в стойке и передней подножке. Удары в стойке ногами, головой, руками. Удары из передней стойки: рубящие, тычковые, поддевающие, пинающие
Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.
Запрещенные приемы.

8. Проведение удержаний в партере.

Теория: Техника проведения удержаний.

Практика: Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру.

Удержание грудью, спиной. Удержание сбоку, удержание поперек.

Удержание со стороны головы, удержание со стороны ног.

Запрокидывание с переходом на рычаг локтя бедром сверху, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника.

9. Морально-волевая подготовка дзюдоиста.

Теория: Морально–волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка. Готовность вести борьбу с противником сильнее или слабее.

10. Правила проведения соревнований.

Теория: Основные правила и требования соревнований по Дзюдо. Их обязательное выполнение.

11. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов года.

Практика: Показательные выступления.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- высокий уровень физической подготовки по борьбе дзюдо с целью дальнейшего обучения.

Метапредметные:

- ориентирование в тактике нападения и защиты, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- умение анализировать действия соперников;

-эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника

Предметные:

- владение спортивной специальной терминологией в дзюдо: «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение из равновесия».

- знание тактики ведения поединка в нападении и защите; - понятия «бросок», «тактика ведения поединка», «обманные действия» (угроза, вызов, комбинация, контратаки).

- умение правильно передвигаться на татами;

- использование различных захватов партнера и соперника;

- выполнять броски с различными видами захватов;

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;

Оценочные материалы

1 год обучения

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью личностных качеств

Формы контроля: педагогическое наблюдение;

Личностные качества: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Критерии:

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
--------------------------	--------------------------------

начальный уровень - 1 балл	1-6 балла начальный уровень
----------------------------	-----------------------------

средний уровень - 2 балла	7-12 баллов средний уровень
---------------------------	-----------------------------

высокий уровень - 3 балла	13-18 баллов высокий уровень
---------------------------	------------------------------

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

2. **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по темам.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение -контрольные задания

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. **Промежуточный контроль** за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1. Личностные качества.

Критерии: дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
--------------------------	--------------------------------

начальный уровень - 1 балл	1-5- баллов начальный уровень
----------------------------	-------------------------------

средний уровень - 2 балла	6-10 баллов средний уровень
---------------------------	-----------------------------

высокий уровень - 3 балла	11-15 баллов высокий уровень
---------------------------	------------------------------

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач; умение слушать и вступать в диалог, соблюдение правил поведения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-3 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-9 баллов - высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

3.3. Предметные:

Критерии: знания о развитии дзюдо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, умение выполнять акробатические элементы, элементы самостраховки,

Формы контроля:

-опрос

-контрольное задания

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-5 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	6-10 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	11 -15 баллов - высокий уровень

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

4. **Промежуточный контроль** за второе полугодие проводится в конце мая. Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1. Личностные качества:

Критерии: доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание, упорство в достижении поставленных целей;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1- 4 баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5- 8- баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

4.2. Метапредметные

Критерии: участие в индивидуальной и коллективной деятельности; умение ставить перед собой задачу и решать её, слушать и вступать в диалог. Уровень по сумме баллов 1-3 баллов -начальный уровень 4-6 баллов -средний уровень 6-9 баллов высокий уровень

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

4.3. Предметные знания и умения.

Критерии: знания техники борьбы в стойке, правила безопасности при проведении тренировок, выполнение бросков и захватов, соблюдение правил

подвижных игр и эстафет

Формы контроля:

-опросы,

-практическое задание,

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений

по программе»

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

не очень активное - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Уровень по сумме баллов

1-4 баллов -начальный уровень

5-8 баллов -средний уровень

9-12 баллов высокий уровень

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

2 год обучения.

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний, умений и выявления личностных качеств (для вновь поступивших)

Формы контроля: педагогическое наблюдение; выполнение упражнений.

Личностные качества

Критерии: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 балла начальный уровень

7-12 баллов средний уровень

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Уровень знаний по программе:

Критерии: знания основ борьбы самбо, умение выполнять простейшие захваты, подсечки.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1 -3 балла начальный уровень

4-6 баллов средний уровень

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития знаний и умений учащихся по программе»».

2. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по программе.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение
- контрольные задания
- опросы

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. Промежуточный контроль за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1. Личностные качества.

Критерии: вежливость, уважения к результатам своего и чужого труда, умение

управлять своими эмоциями, умения разрешать конфликты.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-4- баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5-8 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации: информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: знание норм спортивной этики и морали, инициатива, самостоятельность в обучении

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-3 баллов - начальный уровень

4-6 баллов - средний уровень

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

3.3. Предметные:

Критерии: знание техники самостраховки, правил проведения соревнований по борьбе самбо, о режиме дня, о правильном и здоровом питании, самостоятельно выполнять простейшие акробатические приёмы, изученные приёмы дзюдо.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение,
практическая работа

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 баллов - начальный уровень

7-12 баллов - средний уровень

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

4. Промежуточный контроль за второе полугодие проводится в конце мая.
Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1. Личностные качества:

Критерии: самостоятельность, умение контролировать свои поступки, самооценка своих действий и поступков, умение устанавливать контакт с людьми разного возраста.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1- 4 балла начальный уровень

5- 8- баллов средний уровень

9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» .

4.2. Метапредметные

Критерии: умение ставить перед собой задачу и решать её, владение нормами

спортивной этики и морали, умение принимать и сохранять задачи учебной цели;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров _____ Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл 1 -3 баллов -начальный уровень

средний уровень - 2 балла 4-6 баллов -средний уровень

высокий уровень - 3 балла 6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех выставках - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в творческих мероприятиях»

4.3. Предметные знания и умения.

Критерии: знания о личной и общественной гигиене, техники безопасности при

выполнении приёмов, соблюдение правил спортивных игр, качественное выполнение приёмов борьбы,

Формы контроля:

-опросы,

-контрольные упражнения

-тестовые задания

-участие в соревнованиях.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

-информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла

не принимает участие 0 баллов

Уровень по сумме баллов

1 -4 балла -начальный уровень

5-8 баллов -средний уровень

9-12 баллов высокий уровень

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

Итоговый контроль знаний проводится в конце обучения по программе.

Цель: оценка уровня и качества освоения программы учащимися.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение,

- тестовое задания
- соревнование

Критерии:

Личностные. взаимопомощь, добросовестность, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, честность.

Метапредметные: инициатива, самостоятельность в обучении, сотрудничество,

Предметные: качественное выполнение базовых технических действий; приемов страховки и само страховки, приемов самбо, знание о личной гигиене, специальной терминологии.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Форма фиксации:

информационная карта: «Оценка уровня и качества освоения программы учащимися»

-информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла

не принимает участие 0 баллов

В конце обучения по программе проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

Уровень по сумме баллов

1-15 баллов -начальный уровень

16-30 баллов -средний уровень

31 -45 балла высокий уровень

Методическое обеспечение Программы

I год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа	Словесный метод	Инструкции по технике безопасности	Видеофильм «Дзюдо в России»
2	Захваты. Срывы захватов.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Электронные презентации.
3	Упражнения на падения в стороны	Беседа, демонстрация технического действия, практическое	Словесный метод, метод показа.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации	Электронные презентации.
4	Упражнения на падения назад	Беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Электронные презентации.

5	Упражнения на падения вперед	Беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Электронные презентации.
6	Захваты рук	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Правила борьбы.	Электронные презентации.
7	Удушающие приемы	Беседы, практическое занятие	Рассказ, объяснение правил, игровой метод.	Правила борьбы.	Электронные презентации.
8	Удержания в партере	Беседа, соревнование	Объяснение, соревновательный метод.	Нормативы, комплексы упражнений,	Видеоролики
9	Броски со стойки.	Беседа, соревнование	Рассказ, объяснение правил, игровой метод	Правила проведения соревнований	Электронные презентации.
10	Итоговое занятие	Беседы, практическое занятие	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	Видеоролики

II год обучения.

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа	Словесный метод, наглядный	Инструкции по технике безопасности	Презентация
2	Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Видеоролик, презентации, фотографии
3	Упражнения для развития основных физических качеств.	Беседа	Словесный метод, объяснение	Правила борьбы. Тестовые вопросы Презентации	Видеоролики презентации, фотографии
4	Специальная физическая подготовка	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа	Нормативы, комплексы упражнений,	Видеоролики презентации, фотографии
5	Технико-тактическая подготовка	Лекция, беседа, Просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, просмотр видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Видеоролики презентации, фотографии

6	Болевые приемы на руки.	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики презентации, фотографии
7	Приемы в стойке	Беседы, практическое занятие	Рассказ, показ, просмотр видеоматериалов	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики презентации, фотографии
8	Проведение удержаний в партере.	Игра	Объяснение правил, игровой метод	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики презентации, фотографии
9	Морально – волевая подготовка дзюдоиста.	Беседа	Объяснение, соревновательный метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики презентации, фотографии
10	Правила проведения соревнований	Беседа,	Объяснение правил, игровой метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики презентации, фотографии
11	Итоговое занятие	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	

Информационные источники

Список литературы:

1. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
2. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
3. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
4. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
7. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮ Ц им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
8. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001
9. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
10. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
11. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
12. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.