

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя школа № 1 имени Е.К.Зырянова»

РАССМОТРЕНО

решением педагогического совета
МБОУ БСШ №1 им. Е.К.

Зырянова

протокол № ____ от «__» _____
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ БСШ №1 им. Е.К.

Зырянова

_____/ Т.Н. Зырянова
«__» _____ 20__ г.

Приказ № _____ от «__» _____
20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дзюдо»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: от 7 до 13 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:

учитель физической культуры

Бурнашев Максим Александрович

Березовка
2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Дзюдо» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Березовская средняя школа № 1 имени Е.К. Зырянова»;
- Устав МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова.

Направленность программы.

Физкультурно-спортивная.

Программа направлена на создание необходимых условий гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа

состоит из трех основных разделов теоретической подготовки, практических занятий и диагностики. Основной целью теоретической подготовки является повышение общих и освоение специальных знаний в данной сфере спорта. В содержание теоретической подготовки включаются материалы по вопросам становления и развития данного вида спорта в мире и в России, методики обучения и тренировки, физической, технико-тактической подготовки, а также ознакомление с основами педагогики, физиологии, гигиены.

В раздел практических занятий входит учебный материал по физической, технико-тактической подготовки и воспитательная работа. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая - средствами других видов деятельности. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо.

Новизна.

Новизна дополнительной образовательной программы «Дзюдо» состоит в формате проведения занятий. Занятия проводятся модульно.

На занятиях осваиваются основные приемы дзюдо.

Программа предполагает создание условий для участия детей в соревнованиях, что способствует их социальной и психологической адаптации, осознанию ими своей значимости в жизни.

Актуальность программы.

Дзюдо – один из популярнейших среди подростков видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия дзюдо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы дзюдо, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены.

Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам, этапам обучения. Ее актуальность заключается в том, что содержанием деятельности является социально признанная поощряемая деятельность (аффективная) и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащихся создаются все условия для овладения различных способов технической и тактической подготовки, средств повышения своей функциональной подготовленности, форм и видов контроля и самоконтроля, методов организации учебного занятия и

самостоятельных занятий в плане общей подготовки. Программа составлена относительно трех основных направлений образовательной деятельности: общеразвивающей (оздоровительной) направленности, предметно-прикладной направленности (прикладные навыки, практические действия) и теоретико-методической направленности. Последнее направление в большей мере, чем два первых обеспечивает необходимые предпосылки для социальной и психологической адаптации детей на разных этапах обучения, формирования личностных качеств ребенка, проявления себя в социальной роли «Я спортсмен» со всеми его ритуалами (организация посвящения в спортсмены, спортивная личная форма, книжка спортсмена и т.д.)

Отличительные особенности программы.

Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма – кимоно. Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении. Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо прежде всего входят приемы, характеризующиеся относительно стабильной структурой и сохранившие свою основу со времени возникновения до наших дней.

Техника дзюдо состоит из трех частей – бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно.

Для борьбы лежа характерны три типичных приема – удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении – действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме – болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава.

В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д.

В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Зачисление на обучение ведется на основании заявлений от родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 учебных года: 576 часов.

Формы проведения занятий.

Занятия проводятся очно. Работа педагога со всеми обучающимися в группе одновременно, также индивидуальная работа с каждым обучающимся.

Режим проведения занятий.

Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительностью 120 минут с перерывом 10 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: создание условий, направленных на гармоничное развитие физических качеств обучающихся, формирование здорового образа жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья через занятия дзюдо.

Задачи:

- способствовать усвоению теоретических и методических основ дзюдо;
- овладеть основами техники выполнения физических упражнений
- воспитывать нравственные, волевые и физические качества учащихся;
- содействовать военно-патриотическому воспитанию и формированию здорового образа жизни;

- научить контролировать развитие форм и функций организма;
- сохранить и укрепить здоровье, улучшить физическое развитие;
- развить быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость;
- развить потребность к систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	0	Устный опрос. Тестирование.
2	Общая физическая подготовка	19	0	19	Наблюдение. Сдача нормативов.
3	Специальная физическая подготовка (поединки для развития)	19	0	19	Наблюдение. Сдача нормативов.
4	Техника и тактика дзюдо	44	0	44	Наблюдение. Устный опрос.
5	Воспитательная работа	8	0	8	Наблюдение.
6	Зачетные требования	4	0	4	Устный опрос. Тестирование.
	ИТОГО	96	2	94	

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	0	Устный опрос. Тестирование.
2	Общая физическая подготовка	71	0	71	Наблюдение. Сдача нормативов.
3	Специальная физическая подготовка (поединки для развития)	38	0	38	Наблюдение. Сдача нормативов.
4	Техника и тактика дзюдо	114	0	114	Наблюдение. Устный опрос.
5	Воспитательная работа	6	0	6	Наблюдение.
6	Зачетные требования	4	0	4	Устный опрос.

					Тестирование.
	ИТОГО	240	7	233	

3 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	0	Устный опрос. Тестирование.
2	Общая физическая подготовка	68	0	68	Наблюдение. Сдача нормативов.
3	Специальная физическая подготовка (поединки для развития)	40	0	40	Наблюдение. Сдача нормативов.
4	Техника и тактика дзюдо	115	0	115	Наблюдение. Устный опрос.
5	Воспитательная работа	6	0	6	Наблюдение.
6	Зачетные требования	4	0	4	Устный опрос. Тестирование.
	ИТОГО	240	7	233	

Содержание учебного плана программы

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часа). Основной целью теоретической подготовки является повышение общих и освоение специальных знаний в данной сфере спорта.

Основными формами теоретической подготовки являются беседы, лекции, которые рекомендуется планировать в специально отведенное время или перед тренировочными занятиями. После тренировочных занятий занимающиеся чувствуют усталость и не могут хорошо воспринимать излагаемый материал. Также не рекомендуется планировать беседы непосредственно в ходе работы над изучением или совершенствованием технико-тактических приемов. Это приводит к снижению интенсивности занятий и подчас отвлекает от выполнения задания.

1.1. Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения на занятиях. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах.

1.3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения.

1.4. Правила соревнований, их организация и проведения.

Соревнования по дзюдо, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные.

2. Общая физическая подготовка (19 часов).

Практика (19 ч). Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма занимающегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

В качестве средств общей физической подготовки широко используются разнообразные общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега), с предметами и партнером, на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и направленными на отдельные группы мышц.

2.1. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

2.2. Акробатические упражнения.

Группировки, перекувырки, кувырки.

2.3. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки.

2.4. Спортивная борьба.

Развитие гибкости и быстроты, ловкости и силы.

2.5. Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2.6. Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки» «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками»

чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

3. Специальная физическая подготовка (поединки для развития) (19 часов).

Практика (19 ч). Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

3.1. Развитие специальных физических качеств.

Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий

Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Для развития силы - поднимание гири (10 кг), штанги (15 кг).

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

3.2. Упражнения для освоения подсечек и подхвата.

Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке.

4. Техника и тактика дзюдо (44 часа).

Практика (44 ч).

4.1. Техника дзюдо.

Техническая подготовка – степень освоения занимающимися системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки является обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники. Условно различают общую техническую и специальную техническую подготовку.

Самостраховка. Выведение противника из равновесия (кузуши).
Захваты для проведения бросков.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.
Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Броски. Приемы борьбы лежа.

Совершенствование стойки дзюдоиста, захватов, освобождение от них, передвижения, выработка чувства дистанции.

Подвижные игры специально-прикладного характера.

Подвижные игры общеразвивающего характера.

Подвижные игры с технико-тактическим уклоном.

Техника борьбы в стойке: бросок через плечо; боковая подсечка; выведение из равновесия; бросок зацепом; зацеп стопой; бросок через спину.

Комбинация бросков, перевороты, удержания, болевые приемы, удушающие приемы.

Самооборона: защита от ударов; однонаправленные комбинации; разнонаправленные комбинации.

Техника 4 КИУ, Оранжевый пояс.

4.2. Тактика дзюдо.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Её результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки; сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований).

Цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

5. Воспитательная работа (8 часов).

Практика (8 ч.). Педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Задачи:

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;

- воспитывать спортивное трудолюбие: способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- в плане интеллектуального воспитания: способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;

- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;

- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий.

Средства:

- Работа с родителями учащихся;

- Связь с другими учреждениями;

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с ведущими спортсменами;

- Трудовое воспитание.

- Нравственное воспитание.

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

6. Зачёты, контрольные испытания (4 часа).

Практика (4ч.). Прием контрольных тестов и вопросов.

2 год обучения

1.Теоретическая подготовка (7 часов).

Теория (7 ч.).

1.1.Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

1.2. История развития дзюдо.

Возникновение дзюдо. Развитие дзюдо в России и за рубежом.

1.3.Закаливание.

Значение и основные правила закаливания. Виды закаливания.

1.4. Спортивная тренировка.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цели, задачи, основное содержание. Роль спортивного режима и питания. Общая и специальная физическая подготовка.

1.5. Основные средства спортивной тренировки.

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.

1.6. Правила соревнований, их организация и проведения.

Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Тема 2. Общая физическая подготовка (71 часов).

Практика (71 ч.).

2.1. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

2.2. Акробатические упражнения.

Группировки, перекувырки, кувырки.

2.3. Легкоатлетические упражнения.

Бег и прыжки.

2.4. Спортивная борьба.

Упражнения и поединки для развития гибкости и быстроты, ловкости и силы.

2.5. Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2.6. Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

3. Специальная физическая подготовка (поединки для развития) (38 часов).

Практика (38 ч.).

3.1. Развитие специальных физических качеств.

Для развития быстроты: подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Для развития ловкости: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий

Для развития гибкости: упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Поединки для развития гибкости - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Для развития силы: поднимание гири (10 кг), штанги (15 кг).

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

3.2. Упражнения для освоения подсечек и подхвата.

Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке.

4. Техника и тактика дзюдо (114 часов).

Практика (114 ч.).

4.1. Техника дзюдо.

Совершенствование стойки дзюдоиста, захватов, освобождение от них, передвижения, выработка чувства дистанции.

Подвижные игры специально-прикладного характера.

Подвижные игры общеразвивающего характера.

Подвижные игры с технико-тактическим уклоном.

Техника борьбы в стойке: бросок через плечо; боковая подсечка; выведение из равновесия; бросок зацепом; зацеп стопой; бросок через спину .

Комбинация бросков. Перевороты. Удержания. Болевые приемы. Удушающие приемы.

Самооборона: защита от ударов ; однонаправленные комбинации; разнонаправленные комбинации.

4.2. Тактика дзюдо.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований).

Цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Тема 5. Воспитательная работа (6 часов).

Практика (6 ч.).

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

6. Зачёты, контрольные испытания (4 часа).

Практика (4ч.). Прием контрольных тестов и вопросов.

3 год обучения

1.Теоретическая подготовка – 7 часов.

Теория (7 ч.).

1.1.Техника безопасности и профилактика травматизма.

Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утомлении, замерзании и др.

1.2. История развития дзюдо.

Развитие дзюдо в России и за рубежом.

1.3.Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви, местам занятий. Правила личной гигиены. Режим дня, сна, отдыха. Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсмена. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья во время снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной бане, с помощью медикаментозных средств. Питание дзюдоистов в период снижения веса.

1.4.Закаливание.

Основные правила закаливания. Виды закаливания. Режим дня, сна, отдыха. Простудные заболевания, причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики.

1.5. Спортивная тренировка.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цели, задачи, основное содержание. Роль спортивного режима и питания. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

1.6. Основные средства спортивной тренировки.

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.

1.7. Физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке. Содержание и виды. Основные физические качества, особенности их развития. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в дзюдо.

1.8. Правила соревнований, их организация и проведения.

Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Особенности организации и проведения соревнований.

2. Общефизическая подготовка – 68 часов.

Практика (68 ч.).

2.1. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.

2.2. Акробатические упражнения.

Группировки, перекувырки, кувырки.

2.3. Легкоатлетические упражнения.

Бег и прыжки.

2.4. Спортивная борьба.

Упражнения и поединки для развития гибкости и быстроты, ловкости и силы.

2.5. Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2.6. Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч

среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

3. Специальная физическая подготовка (поединки для развития) (40 часов).

Практика (40 ч.).

3.1. Развитие специальных физических качеств.

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

Для развития быстроты: бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, опорные прыжки через коня, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Для развития ловкости: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону, переползание попластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий

Для развития гибкости: упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне(ноги закреплены).

Поединки для развития гибкости - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Для развития силы: поднимание гири (10 кг), штанги- 15 кг.

Поединки для развития силы: - на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития выносливости: бег 400м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой

Поединки для развития выносливости - в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Для развития силовой выносливости: подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног.

3.2. Работа в разных зонах мощности.

Работа субмаксимальной мощности.

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках), 2 станция - бег по татами 100 м., 3 станция - броски партнера через спину 10 раз, 4 станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево, 5 станция переноска партнера на спине с сопротивлением -20 метров, 6 станция - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз, 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, 8 станция - поднятие партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз, 9 станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд, 10 станция - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - 1 серия - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами, 3 станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4 станция - подтягивание на перекладине; 5 станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6 станция - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса; 7 станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - 1 станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2 станция - борьба за захват - 3 минуты; 3 станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5 станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6 станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8 станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9 станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10 станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12 станция - борьба за захват туловища двумя руками -1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13 станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его

партнер; 14 станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15 станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

При движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30с, между кругами 4- 6 минут.

1-2 станции - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 станция - 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем Юс в максимальном темпе, 2 станция - 50с броски партнеров отхватом, Юс в максимальном темпе, 3 станция - 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном, 5 станция - броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 . 1 станция- борьба за захват - 1 минута, 2 станция - борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне), 3 станция- борьба в стойке по заданию - 2 минуты, 4 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута, 5 станция - борьба без кимоно - 2 минуты. 6 станция -борьба лежа - 1 минута, 7 станция -борьба в стойке за захват - 1 минута, 8 станция - борьба лежа - 1 минута, 9 станция- борьба в стойке за захват - 1 минута, 10 станция - борьба лежа по заданию -1 минута, 11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

4. Техника и тактика дзюдо (115 часов).

Практика (115 ч.).

4.1. Техника дзюдо.

Совершенствование стойки дзюдоиста; захваты и освобождения от захватов; передвижения, выработка чувства дистанции.

Подвижные игры общеразвивающего характера.

Подвижные игры специально-прикладного характера.

Подвижные игры специально-прикладного и технико-тактическим уклоном.

Техника борьбы в стойке: броски через голову; броски подхватом под ноги; броски боковой подсечкой; броски зацепом; броски через бедро (спину); броски передней подножкой; броски захватом ног; броски через плечо; броски двойным подбивом; броски задней подножкой.

Комбинации. Удержания. Перевороты. Болевые приемы.

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-

тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

Броски. Болевые и удушающие приемы в стойке.

Техника 1 КИУ, коричневый пояс

Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные действия.

4.2. Тактика дзюдо.

Тактика ведения поединка: совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоичники, правостоичники, увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач: правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

По самообороне.

Защита ногой от ударов противника ногой, защита коленом от ударов ногой, защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище, защита от удара кулаком отшагивая назад, защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника.

Защита от угрозы пистолетом - спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек (для 16-летних дзюдоистов)

По технике 1 КИУ. Коричневый пояс.

Броски: обхват под две ноги назад, подножка вперед седом, подножка вперед через туловище, бросок через грудь скручиванием, подсад (опрокидыванием) от броска через бедро, бросок через грудь прогибом,

выведение из равновесия с заведением назад, боковая подсечка с падением, болевые и удушающие приемы в стойке.

Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо, перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху, удушающий в стойке предплечьем.

5. Воспитательная работа (6 часов).

Практика (6 ч.).

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

6. Зачёты, контрольные испытания (4 часа).

Практика (4ч.). Прием контрольных тестов и вопросов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу программы дети должны овладеть следующими компетенциями:

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни, потребностей соблюдать данные нормы;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- соблюдение правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильное выполнение двигательных действий;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

Регулятивные УУД:

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- овладеть системой знаний об основных требованиях к занятиям в избранном виде спорта, о влиянии физических упражнений на функциональные возможности организма, о гигиенических требованиях к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- овладеть основами выполнения физических упражнений, приемов самообороны, основами техники и тактики дзюдо;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, принимать участие в соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	март	май	16	48	96	6 часов в неделю
1	2	сентябрь	май	40	120	240	6 часов в неделю
1	3	сентябрь	май	40	120	240	6 часов в неделю

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

Спортивный зал:

- хорошее естественное и искусственное освещение;
- татами.

Материалы и инструменты:

- скакалки
- баскетбольные щиты и мячи
- набивные мячи различного веса
- перекладина
- гимнастический конь
- канат
- секундомер
- гимнастические палки

- гантели
- гимнастическая стенка
- обручи
- веревки.

Техническое оснащение:

- ноутбук;
- проектор;
- интерактивная доска.

Информационное обеспечение:

- учебные фильмы
- кинокольцовки
- кинограммы по технике и тактике
- видеозаписи.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется учителем физической культуры, тренером по Дзюдо Бурнашевым Максимом Александровичем.

2.3 .ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- опрос;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные поединки участников программы;
- результаты участия в соревнованиях разного уровня.

Оценочные материалы:

- предварительный контроль (проводится в начале учебного года, предназначен для изучения состава занимающихся, определения готовности учащихся к предстоящим занятиям, позволяет уточнить учебные задачи, средства и методы их решения);
- текущий контроль (проводится в течение года для отслеживания и оценивания результатов обучения, служит основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них);

- итоговый контроль (проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения программы, степени решения поставленных задач, явления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья, успешность выполнения ими зачетных требований, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Для диагностики результативности освоения программы используются:

В течение всего периода освоения программы проводится 5 промежуточных мониторингов (**приложение 1**) и итоговая аттестация (**приложение 2**)

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Промежуточный мониторинг проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (**приложение 1,2**).

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения:

- Словесные: рассказ, беседа, объяснение
- Наглядные: иллюстрации, демонстрации
- Аудио-визуальные: сочетание словесных и наглядных методов
- Практические: упражнения
- Методы стимулирования интереса к обучению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха
- Метод игры (спортивные игры)

Методы воспитания:

- мотивация (формирование внутренней мотивации к обучению, исправлению недочетов, отработки навыков у учеников посредством создания ситуаций успеха, акцентируя внимания на том, что получилось);
- упражнение.

Формы организации образовательного процесса:

Индивидуально-групповая – ученики находятся в группе, но каждый отрабатывает свою технику.

Индивидуальное взаимодействие с каждым учеником – за счет малой группы педагог имеет возможность подойти к каждому ученику, проконтролировать правильность выполнения приемов, помочь в случае затруднений или дополнительно продемонстрировать технику выполнения.

Формы организации учебного занятия:

- лекции, беседы (изложение теоретического учебного материала),
- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео-записей,
- домашняя самостоятельная работа,
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Педагогические технологии:

На данном курсе планируется применение здоровьесберегающей технологии. Для реализации этой технологии предполагаются следующие мероприятия для регулярного выполнения:

- Проветривание помещения перед занятием;
- Разминки 15-20 минут от занятий;
- Регулярное повторение техники безопасности.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационные моменты. Проверка готовности всех материалов и инструментов для работы, повторение правил техники безопасности;
2. Приветствие и настрой на занятие. Настрой на занятие, короткая беседа.
3. Теоретическая часть. Обсуждение темы занятия, просмотр презентации, видео, демонстрация новых техник;
4. Основная часть. Разминка. Отработка новых техник, повторение уже изученных. Тренер работает вместе с детьми и постоянно контролирует правильность выполнения, соблюдение техники безопасности;
5. Заключительная часть. Обозначение домашней работы (если необходимо), заминка, прощание.

Дидактические материалы:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала предполагается использование следующих видов дидактических материалов:

- Картинный и картинно-динамический (слайды, иллюстрации);

- Тематические подборки материалов (видеозаписи, учебные фильмы).

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзюдо. Программа, методические указания для спортивного совершенствования школьников /Сост. засл. Тренер России, засл. работник физической культуры П.В. Трутнев., Красноярск 2001 г. – 36 с.
2. Дзюдо. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для учебно-тренировочных групп третьего года обучения, II кyu, синий пояс). Составители: И.Д.Свищев – профессор кафедры борьбы РГ АФК, В.Э. Жердев – старший тренер сборной команды г. Москвы. Москва 1999 г.
3. Возникновение и лечение травм у спортсменов. В.Ф.Башкиров. - М.- 1981
4. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры – М. – 1987 г.
5. Эсинк Х. Дзюдо (пер. с голанд. Л.Володиньй) М.- 1974 – 120с.
6. Истомина А.А. , Абсатарова А.А. Борьба дзюдо. – 2-е изд.- Т.: Медицина, 1990, - 152.: ил.

Программа промежуточного мониторинга реализации образовательной программы «Дзюдо»

При переводе и выпуске учитываются показатели прироста физического развития, физической, технической, тактической подготовленности.

При формировании тестов-упражнений по физической подготовке были использованы контрольные нормативы ДЮСШ с учетом системы дополнительного образования.

1 год обучения (май)

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Понятие о санитарии и гигиене.
2. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Правила поведения на занятиях.
4. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм.
5. Первая помощь при травмах.
6. Понятие о физической культуре и спорте.
7. Формы физической культуры.
8. Соревнования по дзюдо, их цели и задачи.
9. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные

Тесты-упражнения по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Весовая категория		
		До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
ОФП	Бег 30 м. (с)	5,1	5,2	5,4
	Прыжок в длину с места (см)			
	Бег 400 м. (мин. с)	180	190	195
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	1,08	1,10	1,13
	Поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	7	6
	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	7	5
	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. (кол. раз)	52	50	30
		14	12	8
СФП	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз(с)	18,0	19,0	20,0
	Перевороты на мосту 10 раз (с)			
	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (м.)	32	34	36
	Бросок набивного мяча (3 кг.) из-за головы вперед (м)	6	7	8
		5,5	6,6	7,0
	Борьба в стойке	оценивается: «отлично»-5, «хорошо» - 4,		

Техника	Перевороты Удержания	«удовлетворительно» - 3.
---------	-------------------------	--------------------------

2 год обучения (декабрь)

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Виды травм. Причины возникновения спортивных травм.
2. Первая помощь при травмах.
3. Приемы искусственного дыхания.
4. Переноска и перевозка пострадавших.
5. Возникновение дзюдо.
6. Развитие дзюдо в России.
7. Развитие дзюдо за рубежом.

Тесты-упражнения по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Весовая категория		
		До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг
ОФП	Бег 30 м. (с)	4,8	5,0	5,4
	Бег 60 м. (с)	8,8	9,0	9,2
	Прыжок в длину с места (см)	190	200	205
	Челночный бег 3x10 м. с ходу (с)	7,0	7,1	7,4
	Бег 800 м. (мин. с)	2,40	2,50	3,00
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	12	10	8
	Поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	7	5
	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	60	56	40
	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. (кол. раз)	21	20	16
СФП	Приседания с партнёром на плечах (кол. раз)	8	10	6
	Подъем партнёра захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол. раз)	10	14	8
	Толчок штанги двумя руками: Свой вес + 5 кг. – отлично Свой вес - хорошо Свой вес – 5 кг. – удовлетворительно			
	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (м.)	8	9	9
	Бросок набивного мяча (3 кг.) из-за головы вперед (м)	5,5	7,0	7,5
	Перемещение приставными шагами через метровую зону за 30 сек.(кол. раз)	34	30	26
Техника	Борьба в стойке Перевороты Удержания	оценивается: «отлично»-5, «хорошо» - 4, «удовлетворительно» - 3.		

2 год обучения (май)

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Виды травм. Причины возникновения спортивных травм.
2. Первая помощь при травмах.
3. Приемы искусственного дыхания.
4. Переноска и перевозка пострадавших.
5. Возникновение дзюдо.
6. Развитие дзюдо в России.
7. Развитие дзюдо за рубежом.
8. Понятие о спортивной тренировке.
9. Цели , задачи, содержание спортивной тренировки.
10. Общая физическая подготовка.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Физические упражнения.
13. Состав судейской коллегии, обязанности ее членов.
14. Основные документы, необходимые для проведения соревнования, их значение и оформление.

Тесты-упражнения по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Весовая категория		
		До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг
ОФП	Бег 30 м. (с)	4,8	5,0	5,4
	Бег 60 м. (с)	8,8	9,0	9,2
	Прыжок в длину с места (см)	190	200	205
	Челночный бег 3х10 м. с ходу (с)	7,0	7,1	7,4
	Бег 800 м. (мин. с)	2,40	2,50	3,00
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	12	10	8
	Поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	7	5
	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	60	56	40
	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. (кол. раз)	21	20	16
СФП	Приседания с партнёром на плечах (кол. раз)	8	10	6
	Подъем партнёра захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол. раз)	10	14	8
	Толчок штанги двумя руками: Свой вес + 5 кг. – отлично Свой вес - хорошо Свой вес – 5 кг. – удовлетворительно			
	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (м.)	8	9	9
	Бросок набивного мяча (3 кг.) из-за головы вперед (м)	5,5	7,0	7,5
Техника	Перемещение приставными шагами через метровую зону за 30 сек.(кол. раз)	34	30	26
	Борьба в стойке Перевороты Удержания	оценивается: «отлично»-5, «хорошо» - 4, «удовлетворительно» - 3.		

3 год обучения (декабрь)

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перетренированности.
2. Непрямой массаж сердца, искусственное дыхание.
3. Уход за телом, полостью рта, зубами.
4. Правила личной гигиены.
5. Гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий.
6. Вред курения и употребления спиртных напитков на организм.
7. Способы постепенного и форсированного снижения веса.
8. Основные правила закаливания. Виды закаливания.
9. Простудные заболевания, причины и профилактика.
10. Инфекционные заболевания, источники инфекции и пути их распространения.
11. Цели, задачи, содержание спортивной тренировки.
12. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тесты-упражнения по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Весовая категория		
		До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
	Бег 60 м. (с)	8,7	8,8	9,0
	Бег 100 м. (с)	13,1	13,2	13,8
	Бег 400 м. (мин. с)	1,06	1,04	1,10
	Бег 800 м. (мин. с)	2,30	2,34	2,38
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	18	16	12
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз)	40	44	38
	Поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	12	10	8
	Подтягивание на перекладине за 20 с. (кол. раз)	14	15	10
СФП	Приседания с партнёром на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом), (кол. раз)	14	16	10
	Подъем партнёра одинакового веса до груди захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол. раз)	14	16	10
	Толчок штанги двумя руками: Свой вес + 5 кг. – отлично Свой вес - хорошо Свой вес – 5 кг. – удовлетворительно			
	Перемещение приставными шагами через метровую зону за 30 сек. (кол. раз)	38	36	32
Техника	Комбинации приемов Перевороты Удержания Борьба в стойке Броски	оценивается: «отлично»-5, «хорошо» - 4, «удовлетворительно» - 3.		

Программа итоговой аттестации реализации образовательной программы «Дзюдо»

Итоговая аттестация проводится в мае месяце в конце третьего года обучения. По окончании сдачи итоговой аттестации, учащимся вручаются в торжественной обстановке сертификаты об освоении программы «Дзюдо».

3 год обучения (май)

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перетренированности.
2. Непрямой массаж сердца, искусственное дыхание.
3. Уход за телом, полостью рта, зубами.
4. Правила личной гигиены.
5. Гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий.
6. Вред курения и употребления спиртных напитков на организм.
7. Способы постепенного и форсированного снижения веса.
8. Основные правила закаливания. Виды закаливания.
9. Простудные заболевания, причины и профилактика.
10. Инфекционные заболевания, источники инекции и пути их распространения.
11. Цели, задачи, содержание спортивной тренировки.
12. Физиологические основы спортивной тренировки.
13. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
14. Общая физическая подготовка.
15. Специальная физическая подготовка.
16. Физические упражнения.
17. Понятие, содержание и виды физической подготовки.
18. Основные физические качества, особенности их развития.
19. Состав судейской коллегии и обязанности ее членов.
20. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.
21. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.
22. Особенности организации и проведения соревнований.

Тесты-упражнения по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Весовая категория		
		До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.

	Бег 60 м. (с)	8,7	8,8	9,0
	Бег 100 м. (с)	13,1	13,2	13,8
	Бег 400 м. (мин. с)	1,06	1,04	1,10
	Бег 800 м. (мин. с)	2,30	2,34	2,38
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	18	16	12
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз)	40	44	38
	Поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	12	10	8
	Подтягивание на перекладине за 20 с. (кол. раз)	14	15	10
СФП	Приседания с партнёром на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом), (кол. раз)	14	16	10
	Подъем партнёра одинакового веса до груди захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол. раз)	14	16	10
	Толчок штанги двумя руками: Свой вес + 5 кг. – отлично Сой вес - хорошо Свой вес – 5 кг. – удовлетворительно			
	Перемещение приставными шагами через метровую зону за 30 сек. (кол. раз)	38	36	32
Техника	Комбинации приемов Перевороты Удержания Борьба в стойке Броски	оценивается: «отлично»-5, «хорошо» - 4, «удовлетворительно» - 3.		