



**Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества имени Г.А. Карчевского»
(МУ ДО «Центр творчества им. Г.А. Карчевского»)**

РЕКОМЕНДОВАНА
художественно-методическим советом
протокол № 8
« 15 » мая 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МУ ДО «Центр творчества
имени Г.А. Карчевского»
№ 01-10/119 от «28» мая 2018 г.
Л.В. Красноперов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

"ДЗЮДО"

Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа: 10 -18 лет

Срок реализации программы: 3 года обучения

Составитель: Бочкарев Олег Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Ухта, 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана для учащихся 10 - 18 лет. Составлена на основе типовых программ «Общая физическая подготовка» и «Спортивная борьба» под редакцией Зверева С.М. Данная Программа составлена в соответствии с Письмом Министерства образования и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми». Предназначена для реализации в условиях муниципального учреждения дополнительного образования «Центр творчества им. Г.А. Карчевского».

Дзюдо или «Путь гибкости» – это японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. Дзигоро Кано в XIX веке сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. По его мнению, дзюдо – это не только защита без оружия, но и философия повседневной жизни. Этот вид спорта бережно хранит традиции и является наследником самурайского кодекса чести. В процессе изучения дзюдо, человек воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Можно сказать, что дзюдо это искусство самосовершенствования. От борца, невзирая на его опыт, требуется мужество, настойчивость, скромность и уважение к другим людям.

Актуальность. Почему нужно изучать дзюдо? Согласно сводкам криминальных происшествий, становится ясно, что ребенок, оказавшись за порогом родительского дома, является потенциальной жертвой: на улице, в школе, в собственном подъезде. Неважно от кого исходит угроза – ребенок окажется с ней один на один. Поэтому, многие родители задумываются, не отдать ли ребенка в секцию единоборств. Программа обучения является отличной спортивной подготовкой без ущерба здоровью и психическому развитию ребенка. В объединении используют различные приемы обучения дзюдо: спортивные игры, упражнения на развитие ловкости, координации и быстроты реакции, общая физическая подготовка. Полезность дзюдо для физического развития заключается в том, что оно комплексно развивает все мышечные группы и системы организма. Такие необходимые для дзюдоиста качества как скорость, координация движений, гибкость, сила, выносливость развиваются в процессе постоянных тренировок. Данный вид спорта подходит мальчикам и девочкам.

Процесс обучения организуется и может корректироваться в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что учебный процесс обогащен разнообразными педагогическими технологиями и воспитательными мероприятиями. Это разнообразие не дает учащимся скучать, терять интерес к занятиям, помогает снять психическую нагрузку.

Адресат программы. В объединение «Дзюдо» принимаются дети без предварительного отбора, соответствующие указанной возрастной категории и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте от 10 до 18 лет.

Объем программы: всего программа осваивается за 576 часов. В первый год занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год; 2-й по 3-й год обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год.

Для реализации данной программы используются такие **формы** организации образовательного процесса как фронтальная, групповая и индивидуальная, **виды занятий** - учебные занятия, соревнования. В организации программы использован системно-деятельностный подход – программа обогащена современными образовательными технологиями: технология портфолио, игровые технологии, элементы проектной деятельности при изучении технико-тактической подготовки, установку на свободу выбора, самоконтроль и рефлексию собственных достижений.

Работа по данной программе обеспечивает ряд **межпредметных** связей: связь с физкультурой, анатомией, историей, социологией.

Срок освоения программы: 3 года, 9 месяцев в году, 36 недель в году.

Режим занятий

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1 г.о.	2 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
2 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями
3 г.о.	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями

Адаптация программы проведена в соответствии с возрастом учащихся и теми условиями, которые складываются на сегодняшний день в МУ ДО «Центр творчества имени Г. А. Карчевского» г. Ухты.

Цель и задачи программы

Цель: обучение детей основам искусства дзюдо и содействие их физическому и психическому развитию.

Для достижения цели необходимо решить **следующие задачи:**

Обучающие задачи 1 года обучения:

1. научить тренироваться, соблюдая технику безопасности на занятиях дзюдо;
2. довести до сознания учащихся методы психологической подготовки дзюдоистов;
3. правила распорядка дня дзюдоиста, основы личной гигиены;
4. подготовить учащихся к сдаче нормативов белого, желтого пояса (5 кю, 6 кю);
5. дать теорию классификации и терминологии дзюдо;

6. оказывать первую помощь при травмах;
7. выполнять спортивные достижения на II юношеский разряд;
8. применять приемы классической и вольной борьбы.

Обучающие задачи 2 года обучения:

1. научить тренироваться, соблюдая технику безопасности, в поездке и участии на соревнованиях;
2. научить приемам национальных видов единоборств;
3. научить анализировать проведенные поединки, турниры;
4. дать понятия о строении организма человека;
5. приобщить к закаливанию;
6. дать понятия о причинах возникновения спортивных травм, их виды, оказание первой помощи;
7. дать понятия о показаниях и противопоказаниях к занятиям дзюдо;
8. научить самостоятельно планировать спортивную тренировку;
9. подготовить учащихся к сдаче нормативов зеленого, синего, оранжевого пояса (4 кю, 3 кю, 2 кю);
10. научить оказывать помощь в судейской и инструкторской деятельности;
11. научить планировать ход поединка, используя маневрирование, нападение и т.д.;
12. научить вести дневник спортсмена (самоконтроля).

Обучающие задачи 3 года обучения:

1. Дать понятия о национальных и олимпийских видах спорта;
2. подготовить учащихся к сдаче нормативов коричневого пояса (1 кю);
3. научить самостоятельно определять признаки переутомления;
4. поставить задачу перед учащимися на выполнение I спортивного разряда;
5. научить применять простейшие приемы массажа и самомассажа;
6. научить составлять план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы;
7. научить проводить агитационную работу среди сверстников о ЗОЖ.

Развивающие:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. сформировать технико-тактический арсенал дзюдо;
3. развивать спортивно-волевые качества: выносливость, волю к победе, целеустремленность, самодисциплину и т.д.
4. сформировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

5. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
6. сформировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
7. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Воспитательные:

1. воспитать желание помогать младшим;
2. воспитать организованность, культуру поведения и общения, дисциплинированность, самостоятельность;
3. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
4. формирование уважительного отношения к иному мнению;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в спортивной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
8. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
9. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Учебно-тематический план
Учебный план**

№ раздела	Наименование разделов	Кол-во часов			Всего
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
1.	Основы дзюдо	6	14	8	28
2.	Общая физическая подготовка	24	56	56	136
3.	Специальная физическая подготовка	28	54	54	138
4.	Специальная техника	60	70	70	202
5.	Тактика дзюдо	8	6	8	26
6.	Медицинский контроль	4	4	4	10
7.	Диагностические занятия (проведение текущей диагностики, соревнований)	14	12	16	36
Всего		144	216	216	576

Поурочное планирование в данной программе вынесено в приложение №1

Содержание 1 года обучения

Раздел 1: Основы дзюдо – 6 часов.

Теория: 4 часов. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители: И. Поддубный, И. Заикин, Н. Вахтуров, Г. Гаккеншмидт, И. Шемякин и др. Успехи российских борцов на международной арене.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена дзюдоиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в дзюдо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в дзюдо. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена.

Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Понятие о технике дзюдо. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена.

Возрастные группы участников соревнований по дзюдо. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Оборудование залов для занятий дзюдо. Татами для дзюдо, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и, обувь дзюдоиста, уход за ними.

Практика: 2 часа. Первая помощь при травмах. Простейшие приемы массажа. Основные положения дзюдоиста: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения дзюдоиста. Основные технические действия в дзюдо: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

Раздел 2: Общая физическая подготовка – 24 часа.

Практика: 24 часа. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на все группы мышц.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 28 часов.

Практика: 28 часов. Захваты: руки и шеи, руки с упором другой и ковер, двух рук, шеи с рукой. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к атакуемому. Сбоку лежа. Захваты: руки и шеи, шеи с рукой, шеи и дальней руки. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий лежит на животе сбоку от атакуемого, лицом к нему. Поперек. Захваты: дальней руки, дальнего плеча из-под шеи, руки и дальнего бедра. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Защита: оттолкнуть атакующего голеними и предплечьями. Со стороны головы. Захваты: двух рук сверху, двух рук снизу, пояса сзади двумя руками, туловища. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий на коленях со стороны его головы.

Перевороты скручиванием. Захватом руки и ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в партере; атакующий - сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на живот, вытянув захватываемую руку вперед, не давая осуществить захват, выставить дальнюю ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Захватом руки и ноги снаружи. Ситуация: атакуемый - в партере; атакующий - сбоку. Защиты: отставляя захватываемую ногу назад - в сторону переворота, развернуться грудью к атакующему и освободиться от захвата; лечь на живот, вытянув ноги, повернуться спиной к атакующему, поджав руки под себя.

Приемы классической и вольной борьбы. Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через бедро. Ситуация: атакующий выполняет удержание сбоку. Через предплечье. Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек. Захватом руки между ног. Ситуация: атакуемый стоит в партере, лежит на спине, на животе, на боку. Способы разъединения сцепленных рук: с помощью подведения двух рук; подводя одну руку снизу и накладывая другую сверху, упираясь ногой в дальнее плечо; просовывая руку между предплечьями противника. Узел поперек. Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек. Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Ситуация: атакуемый — на спине; атакующий — со стороны ног. Варианты приема: с захватом разноименной ноги; с захватом одноименной ноги, с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Борьба лежа.

Борьба лежа - Удержания.

Удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.

Болевые приемы: перегибание локтя через бедро от удержания сбоку, перегибание локтя с упором в плечо от удержания со стороны головы, перегибание локтя через плечо от удержания со стороны плеча, перегибание локтя захватом руки между ногами.

Перевороты из борьбы классической, вольной к самбо, броски в стойке. Боковая подсечка с захватом рукава и разноименного отворота. Передняя подсечка в колено (скручиванием) с захватом рукава и одноименного отворота. Передняя подсечка с захватом рукава и разноименного отворота. Бросок через бедро с захватом рукава и туловища. Обхват с захватом руки и разноименного отворота. Бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади. Зацеп изнутри за разноименную ногу с захватом и разноименного отворота. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Задняя подножка (наклоном) с захватом рукава и разноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и разноименного отворота. Бросок рывком за пятку с захватом пояса сзади. Передняя подножка с захватом руки и пояса сзади. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Раздел 4: Специальная техника – 60 часов.

Практика: 60 часов. Повторение и совершенствование техники выработки элементов дзюдо.

Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

Повороты: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180°).

Подготовка к броскам: выведением из равновесия назад, влево-назад, влево - в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо - в сторону, вправо-назад.

Положения борьбы лежа: стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

Перемещения, в борьбе лежа: в стойке на одном колене; выседы вправо, влево в упоре лежа, подтягивание, лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленном суставе, движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе.

Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаиморасположения борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на спине — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на четвереньках — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом, на месте с сопротивлением партнера после начала приема (партнер дает взять захват, не меняет исходное положение); отработка в движении с сопротивлением партнера после

начала приема; отработка в учебной схватке с регулированием сопротивления; отработка в учебно-тренировочной схватке с ограничением сопротивления; отработка в учебно-тренировочной схватке с приведением соперником контрприемов; отработка в тренировочной схватке с партнером меньшего веса, меньшей квалификации, более слабым; отработка в тренировочной и соревновательной схватках с равным соперником; отработка в тренировочной.

Раздел 5: Тактика дзюдо - 8 часов.

Практика: 8 часов. **Тактические действия:** маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия. Дневник спортсмена, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений, формы и правила ведения дневника.

Раздел 6: Медицинский контроль – 4 часа.

Практика: 4 часа. Значение медицинского контроля для дзюдоистов. Навыки самоконтроля. Медицинский контроль перед соревнованиями.

Раздел 7: Диагностические занятия – 14 часов.

Теория: 4 часа. Проведение диагностических мероприятий: тесты, беседы, педагогическое наблюдение. Подведение итогов года.

Практика: 10 часов. Проведение соревнований.

Содержание 2 года обучения

Раздел 1: Основы дзюдо – 14 часов.

Теория: 14 часов. Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Основные правила закаливания. Причины возникновения спортивных травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Приемы искусственного дыхания. Краткие сведения о показаниях и

противопоказаниях к занятиям дзюдо. Самоконтроль спортсменов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении.

Классификация и терминология дзюдо. Техническая подготовка дзюдоиста и факторы, ее определяющие. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

Раздел 2: Общая физическая подготовка – 56 часов.

Практика: 56 часов. Содержание общей физической подготовки дзюдоиста. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Общая физическая подготовка учащихся, выполнение детьми упражнений подводящих к тренировке дзюдо.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 54 часа.

Практика: 54 часа. **Техника борьбы дзюдо. Обратное удержание сбоку.** Захваты: руки под плечо и туловище, руки под плечо и бедра, двух рук. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему. Защиты: повернуться на живот; опереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу.

Удержание поперек. Захваты: руки и ближнего бедра, руки и обратный захват ближнего бедра, дальней руки снизу и ближней руки сверху. Ситуация: атакующий — на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Защита: оттолкнуть атакующего голенью и предплечьями.

Обратное удержание со стороны головы. Захваты двух рук. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему. Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову атакующего руками, упираясь ему в подбородок.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи, головы и руки, руки и пояса. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий—сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику. Защиты: прижать свои согнутые руки и ноги к груди; не давая атакующему прижаться грудью к груди, захватить руки и повернуться на живот.

Удержание верхом. Захваты: рук снизу, с упором рук в ковер, сжимая туловище противника бедрами; с обвивом ног снаружи. Ситуация: атакуемый лежит на спине: атакующий — на коленях со стороны ног лицом к противнику. Защиты: упираясь руками в плечи атакующего, не дать ему прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо. Ситуация: атакующий выполняет обратное удержание сбоку.

Способы разъединения сцепленных рук: при помощи узла, подводя одноименную руку спереди - снизу, а разноименной захватывая сверху, подтягивая локоть дальней руки, при помощи бедра сверху, разрывая захват.

Узел предплечьем вниз. Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек; атакуемый разворачивает дальнюю руку предплечьем вниз. Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку, разворачивая ее ладонью вверх; захватив свой пояс, сесть; выпрямить сцепленные руки; рывком руки освободиться от захвата; отвести в сторону голову и сбить атакующего через мост в сторону.

Узел после удержания верхом. Ситуация: атакующий выполняет удержания верхом. Защитник поворачиваясь грудью к атакующему, освободить локоть от захвата; сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Ситуация: атакуемый — на спине; атакующий — со стороны ног. Варианты приема: лежа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе, после удержания со стороны ног.

Рычаг на оба бедра. Ситуация: атакуемый — на спине, подняв ноги вверх; атакующий — на коленях со стороны его ног. Варианты приема: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упираясь с стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги.

Узел ноги. Ситуация: атакуемый — на спине, поджав ноги к груди; атакующий — на коленях со стороны ног. Варианты приема: упираясь ладонью л колено; захватом голени двумя руками от удержания поперек. Защиты: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; опереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Раздел 4: Специальная техника – 70 часов.

Практика: 70 часов. Борьба лежа

Удержания: сбоку захватом руки и головы, верхом захватом рук.

Болевые приемы: рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху.

Удушающие приемы: предплечьем сзади; предплечьем спереди; приподнимая руку. Перевороты из борьбы классической, вольной и самбо.

Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье). Задняя подножка с захватом руки и пояса сзади. Бросок захватом ноги и туловища. Зацеп снаружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Раздел 5: Тактика дзюдо – 6 часов.

Практика: 6 часов: Тактические действия: маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия. Дневник спортсмена, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений, формы и правила ведения дневника.

Раздел 6: Медицинский контроль – 4 часа.

Практика: 6 часов: Медицинский контроль перед соревнованиями.

Раздел 7: Диагностические занятия – 12 часов.

Теория: 6 часов: Проведение диагностических мероприятий: тесты, беседы, педагогическое наблюдение. Подведение итогов года.

Практика: 6 часов: Проведение соревнований.

Содержание 3 года обучения

Раздел 1: Основы дзюдо – 8 часов.

Теория: 8 часов: Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, дзюдо и самбо). Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступления российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Самоконтроль спортсменов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Меры предупреждения переутомления.

Техническая подготовка дзюдоиста и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Раздел 2: Общая физическая подготовка – 56 часов.

Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости дзюдоиста. Спортивная этика взаимоотношений между людьми в сфере спорта. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий дзюдо. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Общая физическая подготовка учащихся, выполнение детьми упражнений подводящих к тренировке дзюдо.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 56 часов.

Практика: 56 часов: Техника борьбы дзюдо. Удержание сбоку. Захваты: руки под плечо и туловище, руки под плечо и бедра, двух рук. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему. Уходы: пытаюсь сесть; отжимая голову ногой; прижимаясь к противнику и перетаскивая его через себя, лечь на бок; просунув свободную руку под противника, перевернуться на живот; зацепом ноги.

Удержание поперек. Захваты: руки и ближнего бедра, руки и обратный захват ближнего бедра, дальней руки снизу и ближней руки сверху. Ситуация: атакующий — на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Уходы: захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади, просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

Удержание со стороны головы. Захваты двух рук. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему. Уходы: вращением в сторону; захватив пояс атакующего, вращением в сторону; захватив руку атакующего, вращением, отжимая голову; выведением рук в одну сторону и вращаясь в сторону от атакующего.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи, головы и руки, руки и пояса. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий—сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику. Уходы: рывком в сторону; вращением, просунув дальнюю руку под противника; отжимая голову руками.

Удержание верхом. Захваты: рук снизу, с упором рук в ковер, сжимая туловище противника бедрами; с обвивом ног снаружи. Ситуация: атакуемый лежит на спине: атакующий — на коленях со стороны ног лицом к противнику. Уходы: подвести руки под ноги атакующего и сбросить его через голову, вставая на мост и сковывая руки атакующего, сбросить его в сторону. Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя захватом руки между ног. Ситуация: атакуемый - на спине, на животе, на боку, на четвереньках. Варианты приема: захватом руки противнику, стоящему в партере; во время кувырка; противнику, лежащему на животе; не перенося ногу через шею; не перенося

ног через шею и туловище; накладывая голень на живот; опрокидывая назад; после удержания верхом; после переворота захватом предплечья изнутри; накладывая ногу на шею.

Способы разъединения сцепленных рук: при помощи узла, подводя одноименную руку спереди - снизу, а разноименной захватывая сверху, подтягивая локоть дальней руки, при помощи бедра сверху, разрывая захват.

Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек; атакуемый разворачивает дальнюю руку предплечьем вниз. Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку, разворачивая ее ладонью вверх; захватив свой пояс, сесть; выпрямить сцепленные руки; рывком руки освободиться от захвата; отвести в сторону голову и сбить атакующего через мост в сторону.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Ситуация: атакующий выполняет удержания верхом. Защитник поворачиваясь грудью к атакующему, освободить локоть от захвата; сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Ситуация: атакуемый — на спине; атакующий — со стороны ног. Варианты приема: лежа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе, после удержания со стороны ног. Защита: захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, протолкнуть ее под мышку противнику.

Рычаг на оба бедра. Ситуация: атакуемый — на спине, подняв ноги вверх; атакующий — на коленях со стороны его ног. Варианты приема: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упираясь с стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги. Защиты: снять ногу с плеча атакующего, опереться руками в плечо атакующего и, отталкиваясь ногами, увеличить дистанцию, столкнуть, с бедра ногу атакующего; столкнуть ногу атакующего из подколенного сгиба.

Узел ноги захватом голени под одноименное плечо. Ситуация: атакуемый — на спине, поджав ноги к груди; атакующий — на коленях со стороны ног. Варианты приема: упираясь ладонью в колено; захватом голени двумя руками от удержания поперек. Защиты: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; опереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Раздел 4: Специальная техника – 70 часов.

Практика: 70 часов.

Борьба лежа

Удержания: поперек захватом бедра, со стороны головы с захватом пояса.

Болевые приемы: перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху.

Удушающие приемы: плечом и предплечье ем сзади, петлей сзади; предплечьем сверху, отворотом сзади; отворотом спереди. Перевороты из борьбы классической, вольной и самбо.

Броски в стойке. Подхват изнутри захватом руки и разноимённого отворота захватом руки и пояса сзади. Передняя подсечка под отставленную ногу захватом руки и разноимённого отворота. Бросок через голову захватом руки и разноимённого отворота. Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота. Подхват с захватом руки и разноименного отворота. Бросок захватом ноги за подколенный сгиб и пояса сзади. Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади.

Раздел 5: Тактика дзюдо – 6 часов.

Практика: 6 часов: Тактические действия: маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движения или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия. Дневник спортсмена, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений, формы и правила ведения дневника.

Раздел 6: Медицинский контроль – 4 часа.

Практика: 4 часа: Медицинский контроль перед соревнованиями.

Раздел 7: Диагностические занятия – 16 часов.

Теория: 10 часов: Проведение диагностических мероприятий: тесты, беседы, соревнования, педагогическое наблюдение. Подведение итогов года.

Практика: 6 часов: Зачётные, переводные требования.

Планируемые результаты

Предметные результаты 1 года обучения:

1. сформированное умение тренироваться, согласно требованиям ТБ на занятиях;
2. сформированное умение выбора учащимися методов психологической подготовки дзюдоистов;
3. овладение навыками правила распорядка дня дзюдоиста, основы личной гигиены;
4. учащиеся подготовлены к сдаче нормативов белого, желтого пояса (5 кю, 6 кю);
5. сформировано умение классификации и терминологии дзюдо;
6. овладение навыками оказания первой помощи при травмах;
7. учащиеся достигли спортивных результатов на 2 юношеский разряд;
8. сформировано умение применять приемы классической и вольной борьбы.

Предметные результаты 2 года обучения:

1. сформировано умение тренироваться, соблюдая технику безопасности, в поездке и участии на соревнованиях;
2. сформировано умение применять приемы национальных видов единоборств;
3. сформировано умение анализировать проведенные поединки, турниры;
4. овладение понятий о строении организма человека;
5. овладеть навыкам закаливания;
6. сформировано умение распознавать причины возникновения спортивных травм, их виды, оказание первой помощи;
7. сформировано умение распознавать показания и противопоказания к занятиям дзюдо;
8. сформировано умение самостоятельного планирования спортивной тренировки;
9. учащиеся подготовлены к сдаче нормативов зеленого, синего, оранжевого пояса (4 кю, 3 кю, 2 кю);
10. сформирован навык оказания помощи в судейской и инструкторской деятельности;
11. сформирован навык планирования хода поединка, используя маневрирование, нападение и т.д.;
12. сформирован навык ведения дневника спортсмена (самоконтроля).

Предметные результаты 3 года обучения:

1. сформированы понятия о национальных и олимпийских видах спорта;
2. учащиеся подготовлены к сдаче нормативов коричневого пояса (1 кю);
3. сформировано умение самостоятельного определения признаков переутомления;
4. учащиеся подготовлены на выполнение I спортивного разряда;
5. сформированы навыки применения простейших приемов массажа и самомассажа;

6. сформировано умение составлять план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы;

7. сформировано умение агитационной работы среди сверстников о ЗОЖ.

Метапредметные и личностные планируемые результаты

	Метапредметные	Личностные
1 уровень	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформированное умение слышать цели и задачи учебной деятельности, принимать их. 2. Сформированное умение к простейшим технико-тактическим действиям; 3. Сформированная выносливость как физическое качество; 4. Сформировано умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; 5. Сформировано умение планировать учебные действия для достижения результата; 6. Сформированный навык различать причины успеха/неуспеха 7. Сформировано умение контролировать собственную деятельность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформирована дисциплинированность и самостоятельность; 2. Получение учащимися опыта самостоятельности и ответственности за свои поступки; 3. Привитие учащимся этических норм поведения в спорте и доброжелательности; 4. Сформированное умение контактировать со взрослыми и сверстниками; 5. Принятие установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
2 уровень	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформированное умение сохранять простейшие цели и задачи учебной деятельности на протяжении занятия; 2. Сформированное умение к базовым технико-тактическим действиям; 3. Сформировано волевое качество: целеустремленность; 4. Сформировано умение планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; 5. Сформировано умение оценивать учебные действия для достижения результата; 6. Сформировано умение видеть причины успеха/неуспеха учебной деятельности; 7. Сформировано умение контролировать совместную деятельность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Восприятие культуры поведения как нормы жизнедеятельности; 2. Получение учащимися опыта спортивной деятельности; 3. Знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения; 4. Сформированное умение контактировать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 5. получение учащимися опыта труда и работы на результат.
3 уровень	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформированное умение принимать сложные цели и задачи, сохранять их на протяжении длительного времени; 2. Сформированное умение к комплексным технико-тактическим действиям; 3. Сформированы спортивно-волевые качества: выносливость, волю к победе, целеустремленность, самодисциплину; 4. Сформировано умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 5. Сформировано умение определять наиболее эффективные способы достижения результата; 6. Сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 7. Сформировано умение контролировать совместную деятельность и адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. воспитана организованность, культура поведения и общения, дисциплинированность, самостоятельность; 2. Получение учащимися опыта представлений о нравственных нормах и ценностного отношения социальной справедливости и свободе; 3. Устойчивый личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей; 4. Сформированное умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 5. Устойчивая потребность в безопасном, здоровом образе жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Занятия проводятся в хорошо освещенном помещении, оборудованном татами, тренажерами, спортивным инвентарем.

Перечень необходимой спортивной экипировки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица
1.	Секундомер	шт.	на группу
2.	Эспандер	шт.	на учащегося
3.	Кимоно	шт.	на учащегося
4.	Гантели	пара	на учащегося
5.	Гири	шт.	на группу
6.	Штанга	шт.	на группу
7.	Татами	шт.	на группу
8.	Тренажеры	комплект	на группу
9.	Скакалка	шт.	на учащегося
10.	мяч	шт.	на группу

Формы аттестации/контроля

Подведение итогов по теме проводятся в форме соревнований.

В качестве оценочных материалов педагоги используют:

- методика диагностики образовательных результатов, составитель п.д.о. Бочкарев О.А. (приложение № 2);
- диагностика уровня воспитанности учащихся 7-11 лет, составитель М.И. Шилова (приложение №3);
- диагностика уровня воспитанности учащихся 12-18 лет, составитель М.И. Шилова (приложение №4).

Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М., 1977
2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М. 1981
3. Бусилина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.
4. Вахин С. Дзюдо: основы тренировок. Минск, 1983
5. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981
6. Гулевич Д.И., Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо. М., 1983
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Изд. АСТ» 2003г.
8. Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., 1982
9. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. Челябинск, 1996г.
10. Филин В.П., Фомин Н.А., Основы юношеского спорта. М., 1980
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М., 1982
12. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. М., 1979

Список литературы для учащихся

1. Вахин С. Дзюдо: основы тренировок. Минск, 1983
2. Гулевич Д.И., Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо. М., 1983
3. Рудман Д.Л. Самбо – 2-е издание – М., ФиС, 1985
4. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. М., 1979
5. 100 уроков борьбы самбо/ под ред. Е.М. Чумакова. М., 1977
6. Рудман Д.Л. Самбо техника борьбы лёжа. Нападение. М., 1982
7. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. М., 1983
8. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»
9. Единая всероссийская спортивная классификация 2016 – 2020г.
10. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М., 1978
11. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организации и судейство соревнований по борьбе самбо. М., 1983