

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31 « 08 » 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 « 08 » 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка с элементами дзюдо»

Уровень освоения программы: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы, педагог дополнительного образования

Кисель Екатерина Евгеньевна

Москва, 2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами дзюдо» секции ОФП с элементами дзюдо - модифицированная, физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – базовый, ориентирована на обучение детей в возрасте от 8 до 14 лет.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки возможностей.

Актуальность программы заключается в вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни с младшего школьного возраста. Самой серьезной проблемой в работе с детьми, занимающимися в секциях “дзюдо” является то, что туда принимаются дети только среднего школьного возраста, начиная с 10 лет. Однако, воспитание физических качеств, связанных с ростом и развитием детского организма, как показывает практика, должно начинаться с более раннего возраста. Для это в Дворце творчества детей и молодежи”Восточный” создана секция «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» как для мальчиков, так и для девочек.

Педагогическая целесообразность программы. Спортивная секция «ОФП с элементами дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств обучающихся.

Новизна программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов.

Основные принципы обучения:

Комплексность-взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

Преимственность - последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

Вариативность - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки

Системность- предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

Весь процесс обучения организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Целью программы является укрепление здоровья детей, развитие двигательных качеств, умений и навыков посредством ОФП, создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо: укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств и в дальнейшем передача детей в секцию дзюдо по годам обучения(1,2,3г. и т.д.) в зависимости от их подготовки, для более углубленного изучения техники и тактики борьбы дзюдо и достижения высоких результатов.

Задачи (обучающие, развивающие, воспитательные) :

Основные задачи первого года — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники борьбы дзюдо; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование всех основных физических качеств; достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий дзюдо.

Основные задачи второго года обучения — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по борьбе дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники борьбы дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи третьего года обучения : укреплять здоровье и закаливать организм обучающихся; прививать устойчивый интерес к занятиям борьбой; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в поединках; обучить спортсменов основам тактике борьбы дзюдо; освоить процесс учебно-тренировочных поединков в соответствии с правилами борьбы дзюдо; участвовать в соревнованиях по борьбе дзюдо, изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле

Режим занятий.

На всех годах обучения занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю - 2 раза по 1 часа и одно занятие – 2 часа. В неделю 4 часа. В год общее количество учебных часов – 144

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- итоговые занятия. Тестирование.

Обучающиеся обязательно выполняют индивидуальные домашние задания.

Основная форма обучения - учебное занятие, структура которого включает в себя следующие части:

подготовительная часть – сообщение задач, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

главная задача *основной части* – обучение и совершенствование техники борьбы.

в заключительную часть включаются игры и игровые упражнения. Подведения итогов занятия.

Учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание у детей чувства ответственности за свои действия перед коллективом, повышение уровня подготовленности, совершенствования знания, умения и навыки по данному виду деятельности.

Срок реализации программы – 3 года. В секцию «ОФП с элементами дзюдо» принимаются девочки и мальчики в возрасте с 8 до 14 лет. Занятия предполагают групповую форму обучения. Количество человек в группе – от 10 до 15 чел.

Контрольные испытания

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них. По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Планируемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы «Секция ОФП с элементами дзюдо».

Основными результатами освоения программы должны стать: укрепление здоровья и улучшение физического развития; устойчивый интерес к занятиям, данным видом спорта и владение основами техники и тактики дзюдо. А так же наличие соревновательного опыта и доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии. Сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма. Достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе. Воспитана дисциплинированность, выдержка и сила воли.

В конце первого года обучения учащиеся должны

Знать: теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

Уметь: применять правила техники безопасности на занятиях, основы гигиены, выполнять основные технические действия, предусмотренные программой, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП, применять изученные технические действия в соревновательных условиях

Владеть: техникой белого 6 КЮ. Принять участие в межгрупповых соревнованиях.

В конце второго года обучения учащиеся должны

Знать: теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества.

Уметь: - освоение навыков и умения выполнять упражнения по ОФП, СФП.

Владеть: техникой 5 КЮ (желтого пояса) Принять в 1-2 районных и окружных соревнованиях.

В конце третьего года обучения учащиеся должны

Знать: теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества.

Уметь: - выполнять упражнения по ОФП, СФП.

Владеть: - техникой 4 КЮ (оранжевого пояса). Принять участие в 2-3 районных, окружных или городских соревнованиях.

Дети успешно закончившие обучение по программе базового уровня, могут продолжить занятия по программе «Дзюдо» на базовом уровне.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Теория и методика освоения дзюдо.	6	6	-
3	Общая физическая подготовка.	50	4	46
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16
5	Техническая подготовка	30	4	26
6	Тактическая подготовка	10	4	6
7	Психологическая подготовка	8	4	4
8	Спортивные игры	10	2	8
9	Соревнования, турниры по дзюдо.	4		4
10	Итоговое занятие	4		4
	Итого:	144	30	114

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Теория и методика освоения дзюдо.	6	6	-
3	Общая физическая подготовка.	50	4	46
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16
5	Техническая подготовка	30	4	26
6	Тактическая подготовка	10	4	6
7	Психологическая подготовка	8	4	4
8	Спортивные игры	10	2	8
9	Соревнования, турниры по дзюдо.	4		4
10	Итоговое занятие	4		4
	Итого:	144	30	114

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Теория и методика освоения дзюдо.	4	4	-
3	Общая физическая подготовка.	40	3	37
4	Специальная физическая подготовка	28	3	25
5	Техническая подготовка	38	4	34
6	Тактическая подготовка	10	3	7
7	Психологическая подготовка	6	2	4
8	Спортивные игры	8	2	6
9	Соревнования, турниры по дзюдо.	4		4
10	Итоговое занятие	4		4
	Итого:	144	23	121

III. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Эта часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки обучающихся, его распределение по годам, рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса. Система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста. Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки. Поступательное увеличение повторений упражнений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся и его разделы взаимосвязаны. Общая направленность подготовки от этапа к этапу: постепенный переход от обучения технических упражнений и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; использование восстановительных мероприятий.

Учебный материал для группы 1 года обучения

Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Режим занятий. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Общефизическая подготовка

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса; для подвижности в суставах; для сгибателей и разгибателей предплечья; для подвижности в плечевых суставах; на расслабление мышц рук и плечевого сустава; для мышц бедра и таза; для подвижности в тазобедренных суставах; для расслабления мышц ног; для подвижности мышц шеи и туловища; для расслабления мышц шеи и туловища, акробатические и гимнастические упражнения; подвижные игры.

Развитие общих физических качеств

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

-повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

-координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с

- скоростная: имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость;

- на выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до 2 м;

- на координацию: выход на удержание из различных и.п., имитационные упражнения с набивным мячом;

- на гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера

Техническая подготовка

6КЮ – белый пояс

Приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях, пояс (завязывание), стойки. Передвижения: передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Повороты (перемещения тела): на 90* шагом вперед; на 90* шагом назад; на 180* скрестными шагами; на 180* круговым шагом вперед; на 180* круговым шагом назад. Захваты (основной захват – рукав-отворот).

Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

Падения: на бок, на спину, на живот, кувырок.

Связки технических элементов 6КЮ (Тори): основной захват – выведение из равновесия вперед; выведение из равновесия назад; основной захват – передвижение обычными шагами; основной захват – выведение из равновесия назад-вправо; основной захват – выведение из равновесия назад-влево; падение на бок, падение на спину.

5КЮ – желтый пояс

Техника бросков:

- боковая подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- бросок скручиванием вокруг бедра
- отхват;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри голенью;
- бросок через спину с захватом рук на плечо

Техника сковывающих движений :

- удержание сбоку;
- удержание с фиксацией плеча головой;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы;

- удержание верхом

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение правильной терминологии, развитие равновесия. Составление связок из технических элементов 5 и 6 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу, переход на выполнение удержания сбоку, бросок скручиванием вокруг бедра, переход на удержание со стороны головы, зацеп изнутри голенью, переход на удержание верхом, отхват переход на удержание поперек.

Борьба в партере: в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного броска. Поединок до 2 минут.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

Психологическая подготовка

- волевая подготовка: воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия.

- взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

Спортивные игры.

Регби на коленях, игра в салки на коленях, футбол, баскетбол, различные эстафеты, игры с набивными мячами.

Контрольные и календарные соревнования

- участие в соревнованиях по общефизической подготовке, 1, 2-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях по дзюдо

Итоговое занятие.

Сдача зачетных требований по теоретической, физической (подтягивание, отжимание, акробатические упражнения) и технической подготовке 6 КЮ (белый пояс).

Учебный материал для группы 2 го года обучения

Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо.

Теория и методика освоения дзюдо.

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет, история дзюдо, запрещенные приемы, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ

Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (раннее изученные),

Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки в длину и высоту; кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат; висы, подтягивание за обусловленное время (20с), подтягивание в висе лежа за 20с; подтягивание различными хватами; мост гимнастический борцовский из положения стоя; забегания на борцовском мосту; перевороты с моста; равновесие-ходьба на руках; подвижные игры и эстафеты.

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;

- скоростная: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;

- на выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 м);

- на координацию: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитация упражнения с набивным мячом;

- на гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка

Совершенствование техники 6 и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ – техника бросков.

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ – оранжевый пояс

Техника бросков:

- задняя подсечка
- подсечка изнутри
- бросок через бедро с захватом шеи
- бросок через бедро с захватом отворота
- боковая подсечка в темпе шагов
- передняя подножка
- подхват бедро (под две ноги)
- подхват изнутри (под одну ногу)

Техника сковывающих движений:

- удержание сбоку с захватом из-под руки
- удержание сбоку с захватом своей ноги
- обратное удержание сбоку
- удержание поперек с захватом руки
- удержание со стороны головы с захватом руки

- удержание верхом с захватом руки

Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темпе шагов, переход на выполнение удержания поперек с захватом руки, бросок через бедро с захватом шеи, переход на удержание сбоку с захватом своей ноги, подсечка изнутри, переход на удержание со стороны головы с захватом рук.

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- участие в соревнованиях, планирование соревновательного дня, анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Психологическая подготовка

Воспитание решительности, выдержки, смелости, трудолюбия.

Взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность. .

Спортивные игры.

Регби на коленях, игра в салки на коленях, футбол, баскетбол, различные эстафеты, игры с набивными мячами

Контрольные и календарные соревнования

Участие в межгрупповых и районных соревнованиях. Участвовать в 2, 4-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях

Итоговое занятие.

В конце 2-го года обучения воспитанники секции должны сдать контрольные нормативы по ОФП, СФП и технике дзюдо соответствующие пятому 5 КЮ. Принять участие в межгрупповых и окружных соревнованиях по дзюдо

Учебный материал для группы 3 го года обучения

Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Теоретическая и методическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль, знание основ техники, методики тренировки. Правила соревнований, классификация техники дзюдо, японские термины, анализ соревнований.

Общезначительная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (раннее изученные, с увеличением дозировки); упражнения с набивным мячом, с гантелями, прыжки на батуте, плавание, кросс, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

- для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника и инерции;
- для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;

- для развития выносливости: в ходе поединка быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью отдыха уставшим мышцам;

- для развития ловкости: поединки с опытным противником, использование вновь изученные приемы;

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

В поединках: развитие силы, быстроты, выносливость, ловкость, гибкость.

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ – зеленый пояс

Техника бросков:

- зацеп снаружи голенью
- бросок через бедро с захватом пояса
- боковая подножка на пятке (седом)
- бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
- подсад бедром и голенью изнутри
- передняя подсечка под отставленную ногу
- бросок через голову с упором стопой в живот
- бросок через плечи (мельница)

Техника сковывающих движений:

- удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
- удушение сзади с двумя отворотами
- удушение сзади отворотом, включая руку
- удушение сзади плечом и предплечьем
- узел локтя

- рычаг локтя захватом руки между ног

Техника бросков:

- подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- бросок захватом двух ног
- бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- бросок захватом ноги за пятку
- бросок через спину (плечо) с колена (колен)

Техника сковывающих действий:

- удушение спереди кистями
- удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- рычаг локтя от удержания сбоку
- узел локтя от удержания сбоку

Дополнительный материал:

Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3, 4 КЮ

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ

Самооборона:

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от удара ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

Тактическая подготовка

Технико-тактические действия:

- однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5.4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций.

- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций.

Тактика ведения поединка: составление плана поединка с противником: сбор информации; оценка обстановки – сравнение своих возможностей, условия проведения поединка, зрители, судьи, место проведения, масштаб соревнований; цель поединка – победить, не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях: применение изученной техники и тактики в условиях соревнований, распределение силы во время поединка, подготовка к поединку -разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка

Решительность, настойчивость, выдержка, смелость, трудолюбие.

Поведение в школе, дома, в секции. Взаимопомощь, дисциплинированность, страховка партнера. Инициативность.

Спортивные игры.

Регби на коленях, игра в салки на коленях, футбол, баскетбол, различные эстафеты, игры с набивными мяча

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи – секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Контрольные и календарные соревнования

Участие в 2-3 соревнованиях. Участие в «Днях борьбы»

Итоговое занятие.

Сдача нормативов по ОФП,СФП и техники четвертого КЮ . Принять участие в 2-3 районных окружных или городских соревнованиях по дзюдо

III/Формы аттестации и оценочные материалы

3.1 Формы диагностики ожидаемых результатов

Вводный контроль	Текущий (промежуточный) контроль	Итоговый Контроль	Итоги реализации Образовательной программы
собеседование при приеме в группу, тестирование, педагогическое наблюдение.	индивидуальные собеседования, педагогическое наблюдение, самооценка учащегося.	итоговое занятие, тестирование, собеседование; педагогическое наблюдение, самооценка учащегося.	итоговое занятие; тестирование собеседование; педагогическое наблюдение; самооценка учащегося.

3.2 Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы. Назвал без ошибок.	Знания не систематизированы. Назвал и с незначительными ошибками.	Освоил фрагментарно, назвал с грубыми ошибками.
Овладение техническими, тактическими и физическими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими, тактическими и физическими навыками и умениями. Назвал и выполнил без ошибок.	Испытывает затруднения в применении навыков и умений. Назвал и выполнил с незначительными ошибками.	Пользуется помощью педагога. Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Эмоционально-ценностные отношения (готовность к сотрудничеству, качество отношения к учебным занятиям).	Активно сотрудничает с педагогом и детьми, проявляет инициативу в общей деятельности.	Участвует в общих делах при побуждении педагога.	Закрывает для участия в общих мероприятиях.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы программы	Формы и название методических разработок
1.	Вводное занятие.	Беседа «Введение в образовательную программу». Правила поведения во Дворце, спортивном зале, раздевалках. Правила техники безопасности. Тест на уровень физической подготовки
2	Теория и методика освоения дзюдо.	Учебные плакаты, видеоматериалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Беседы: История дзюдо России. Дзюдо в Японии. Кумиры российского спорта. Правила дзюдо, этикет в дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, запрещенные приемы, строение тела, аттестационные требования к технике 1КЮ - 5 КЮ. Дневник самоконтроля.
3	Психологическая подготовка.	Беседы по воспитанию волевой и нравственной подготовки: настойчивости, смелости, находчивости, решительности, выдержки, смелости, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности.
4	Общая физическая подготовка.	Комплексы упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости, скорости. Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений.
5	Физическая подготовка.	Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений для обучения в тренажерном зале. Программы по оздоровительному плаванию. Изучение различных стилей плавания.

6	Специальная физическая подготовка.	Специальные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки в борьбе стоя и борьбе лежа.
7	Тактическая подготовка.	Видеоматериалы по тактике дзюдо. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
8	Техническая подготовка	Видеоматериалы по технике дзюдо, исполнение техники дзюдо спортсменами высокого уровня. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
9	Соревновательная подготовка.	Беседы: Регламент соревнования. Правила соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Видеоматериалы соревнований разного уровня. Программы просмотра соревнований различного уровня.
10	Спортивные игры.	Условия игр: регби на коленях, салки на коленях, игры с поясами, набивными мячами, игры на координацию движения и зрительную память, футбол. Игры на воде.
11	Итоговое занятие.	Тесты на выявления уровня теоретической, физической и технической подготовки.

4.2 Материально-техническое условия реализации программы.

Для успешной реализации образовательной программы необходимо наличие двух спортивных залов (большого спортивного и тренажерного) Оборудование и инвентарь:

- ковёр для занятий дзюдо (татами);
- тренажеры для проведения физической подготовки.
- спортивный инвентарь: манекен для отработки бросков («чучело»), набивные мячи, резиновые жгуты для отработки подворотов учи – коми, гантели и гири, скакалки, маты для отработки падений и амплитудных бросков
- форма для занятий дзюдо (дзюдоги), тапочки.
- видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов.

3.УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035«О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006 год
2. Дополнение к правилам соревнований по дзюдо. Федерация дзюдо России. 2006 год.
3. Рекомендации по организации и содержанию аттестации по присвоению квалификационных степеней КЮ в дзюдо. 2006 год
4. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва, «Просвещение» 1991 год.
5. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск 2001 год
6. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2006
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996
9. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006 год
10. Дополнение к правилам соревнований по дзюдо. Федерация дзюдо России. 2006 год.
11. Рекомендации по организации и содержанию аттестации по присвоению квалификационных степеней КЮ в дзюдо. 2006 год
12. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва, «Просвещение» 1991 год.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по технике дзюдо

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад

- влево-вправо

- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAКИ) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90* шагом вперед

- на 90* шагом назад

- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180* круговым шагом вперед

- на 180* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши – вперед, Уширо-кудзуши – назад, Миги-кудзуши – вправо,

Хидари-кудзуши – влево, Маэ-миги-кудзуши – вперед-вправо, Маэ-хидари-

кудзуши – вперед-влево, Уширо-миги-кудзуши – назад-вправо, Уширо-

хидари-кудзуши – назад-влево

8 УКЭМИ – падения. Еко-укэми – на бок, Уширо-укэми – на спину, Маэ-

укэми – на живот, Дзэнпо-укэми – кувыркком.

5 Кю (желтый пояс)

Броски – Nage Waza

Боковая подсечка – De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma

Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi

Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi

Отхват – O Soto Gari

Бросок через бедро – O Goshi

Зацеп изнутри – O Uchi Gari

Бросок через спину – Seol Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame

Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame

Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame

Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame

Удержание верхом – Tate Shiho Gatame

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Дополнительный материал:

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

О-сото-отоши – задняя подножка, О-сото-гаэши – Контрприем от зацепа изнутри голенью, Моротэ-сэой-нагэ – бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота,

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

Задняя подсечка – Ko Soto Gari

Подсечка изнутри- Ko Ushi Gari

Бросок через ногу вперед- Koshi Guruma

Бросок через бедро захватом отворота и рукава- Tsuru Komi Goshi

Подсечка в темп шагов- Okuri Ashi Barai

Передняя подножка- Tai Otoshi

Подхват под две ноги- Harai Goshi

Подхват изнутри- Ushi Mata

Приёмы борьбы лежа – Ne Waza

Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame

Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame

Обратное удержание сбоку- Ushiro Kesa Gatame

Удержание со стороны головы захватом руки и пояса- Kuzure Kami Shiho Gatame

Удержание поперек захватом дальней руки- Kuzure Yoko Shiho Gatame

Удержание верхом захватом руки- Kuzure Tate Shiho Gatame

Дополнительный материал:

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

Цубамэ-гаэши – контрприем от боковой подсечки, Ко-учи-гаэши – контрприем от подсечки изнутри, Хараи-гоши-гаэши – контрприем от подхвата бедром, Учи-мата-гаэши – контрприем от подхвата изнутри, Содэ-цурикоми-гоши – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов), Ко-учи-гакэ – одноименный зацеп изнутри голенью, Учи-мата-сукаши – контрприем от подхвата изнутри скру

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
(девочки, девушки)**

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	125	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	115	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
ДЗЮДО (девушки)**

	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание на мосту вокруг головы за 30 сек.	5	4	4	6	8	9	10
	4	3	3	5	6	8	9
	3	2	2	4	5	6	7
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4
Переворот с удержания (сбоку) за 30 сек.	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

**Контрольно-переводные нормативы
по ОФП (мальчики, юноши)**

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольно-переводные нормативы по СФП

ДЗЮДО (юноши)

	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	8	8	10	11	12	12
	4	7	7	9	10	11	11
	3	6	6	8	9	10	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	9	10	11	12	13	13
	4	8	9	10	11	12	12
	3	7	8	9	9	10	10
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	5	5	7	7
	4	-	-	4	4	6	6
	3	-	-	3	3	5	5
Переворот с удержания (сбоку) за 30 секунд	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

**Контрольно-переводные нормативы
по ОФП для обучающихся с весом +**

Виды тестов	балл	+60	+70	+80	+90	+90	+90	+90
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м.	5	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
	4	6,1	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
	3	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0
Бег 1000 м.	5	5,40	5,10	4,90	4,40	4,20	4,00	4,00
	4	5,50	5,15	5,0	4,50	4,30	4,10	4,10
	3	5,55	5,25	5,05	4,55	4,40	4,20	4,20
Прыжок в длину с места	5	150	160	180	190	200	210	215
	4	140	150	170	180	190	200	205
	3	120	130	150	160	170	180	190
Подтягивание на перекладине	5	3	4	4	5	6	7	8
	4	2	3	3	4	5	6	7
	3	1	2	2	3	4	5	6

**Контрольно-переводные нормативы
по СФП
для обучающихся с весом +**

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	4	4	6	18	12	15
	4	3	3	5	7	10	12
	3	2	2	4	6	9	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4

Уровень освоения оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

КОНТРОЛЬНО – НОРМАТИВНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Зачетные требования для 1 года обучения теория

Критерии освоения теоретических, технических и тактических действий	<ul style="list-style-type: none"> - Назовите, где зародилась борьба дзюдо - кто является основателем борьбы дзюдо - какой цвет кимоно - какие виды цвета поясов вы знаете - гигиена дзюдоиста - что означает слово «татами» - размеры одного ковра - что означает слово «иппон» - назовите лучших спортсменов нашей школы - этика дзюдоиста - за что дают «иппон» - падение на бок, на спину, на живот - удержание на боку, сверху, со стороны - правильно одеть кимано - правильно завязать пояс - стоя на двух коленях, сбить соперника на удержание - стоя, вытолкнуть соперника за красную черту ковра
Неудовлетворительно	Не назвал, не выполнил не одного задания
Удовлетворительно	Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал все, выполнил все действия без ошибок

Зачетные требования 2 года обучения теория

<p>Критерии освоения теоретических, технических и тактических действий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основатель дзюдо - какие виды цвета поясов вы знаете - гигиена дзюдоиста, врачебный контроль - что означает и перечислить основные термины, правила борьбы дзюдо «юко», «кока», «иппон», «кейкока», «осикоми», «хансону-маке» - этика дзюдоиста - каких великих спортсменов современности вы знаете - виды падения - виды удержания - выполнить технические, тактические действия в стандартных условиях
<p>Неудовлетворительно</p>	<p>Не назвал, не выполнил не одного задания</p>
<p>Удовлетворительно</p>	<p>Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками</p>
<p>Хорошо</p>	<p>Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками</p>
<p>Отлично</p>	<p>Назвал все, выполнил все действия без ошибок</p>