

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Копьевский районный Дом детского творчества»

Рассмотрено на заседании Педагогического совета МБУ ДО «КРДДТ» Протокол № 1 от 11.09.2023	Согласовано: Заместитель директора по УВР МБУ ДО «КРДДТ» _____ М.А.Козина	Утверждено: Директор МБУ ДО «КРДДТ»  _____ О.Г.Гончар приказ № 30 от 11.09.2023
---	---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«ДЗЮДО, 4 группа»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель: Галенковская Надежда Сергеевна  
педагог дополнительного образования

п. Копьево, 2023 год

## Содержание

### Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы"

- 1.1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_
- 1.2. Цель и задачи программы \_\_\_\_\_
- 1.3 Планируемые результаты реализации программы \_\_\_\_\_
- 1.4 Содержание программы \_\_\_\_\_

### Раздел № 2 " Комплекс организационно-педагогических условий"

- 2.1 Формы подведения итогов реализации программы \_\_\_\_\_
- 2.2 Оценочные материалы \_\_\_\_\_
- 2.3 Условия реализации программы \_\_\_\_\_
- 2.4 Методические материалы \_\_\_\_\_
- 2.5 Календарный учебный график \_\_\_\_\_
- 2.6 Список литературы \_\_\_\_\_

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Дзюдо является олимпийским видом спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешанного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности. Занятие этим видом спорта направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, совершенствовать свои личностные качества, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Так же занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает 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 своих возможностей.

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у детей интереса к борьбе дзюдо, умению заниматься как в парах, так и самостоятельно; а также обусловлена необходимостью привлечения детей к систематическим занятиям дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

**Отличительной особенностью** данной программы является приоритет воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленный на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и эмоционального благополучия ребенка.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

### **Принципы программы:**

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия приносят несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностной ориентации - учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии
- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьеукрепляющего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей детского организма в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

**Новизна программы** заключается в её социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю,

целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Разнообразие технических и тактических действий в дзюдо обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

**Направленность программы** - физкультурно - спортивная.

**Уровень освоения программы** – базовый.

#### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей 9 - 12 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний. При зачислении в группу, необходимо предоставить справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской поликлинике.

Набор в группу осуществляется путем регистрации в системе "Навигатор дополнительного образования в Республике Хакасия" и на основании заявления родителей (лиц, их заменяющих) в соответствии с локальным актом "Правила приема обучающихся". Прием детей проводится в начале учебного года. Однако, это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении всего учебного года.

## **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год и составляет 204 часа (3 занятия в неделю по 2 часа). Продолжительность учебного года — 34 недели.

**Форма обучения:** очная; при необходимости, с применением дистанционных технологий.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype, YouTube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber или на электронную почту педагога (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе Viber. Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Специального отбора детей для обучения по данной программе не предусмотрено. Зачисление детей осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Группа формируется составом 10 - 15 человек, что позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Состав группы - постоянный.

## **Режим занятий**

Программа рассчитана на 204 часа в год, 102 занятия. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья и формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие:**

- научить техническим приемам и тактическим действиям борьбы дзюдо;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- ознакомить с правилами соревнований терминологией дзюдо;
- научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;

#### **развивающие:**

- развивать физические качества дзюдоистов: силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость и равновесие;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность, ответственность;

#### **воспитательные:**

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.



### **1.3. Планируемые результаты реализации программы**

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

#### **Личностные:**

##### **Обучающиеся будут знать:**

- о влиянии физических упражнений на организм ребенка и укрепление здоровья;

##### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные:**

##### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения
- и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

##### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять приветствие в дзюдо (поклон) и завязывать пояс;
- передвигаться в стойке, выполнять технику захватов и бросков, выведение из равновесия соперника;
- выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, назад, «колесо», длинный кувырок);
- выполнять технику падений, самостраховки;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

Обучающиеся смогут использовать полученные навыки в практической деятельности, в повседневной жизни.

## 1.4 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1	Понятие о гигиене. Уход за телом. Закаливание организма. Правильная осанка.		2		Опрос, беседа
1.2	Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо, приветствия.		2		Опрос, беседа
1.3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях дзюдо. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.		2		Опрос, беседа
1.4	Правила соревнований по борьбе дзюдо.		2		Опрос, беседа
<b>Раздел 2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>6</b>	<b>82</b>	
2.1	Общая физическая подготовка дзюдоиста		2		Опрос, беседа
2.2	Подвижные игры		2		Опрос, беседа
2.3	Спортивные игры		2		Опрос, беседа
2.4	Игры с элементами борьбы			2	Опрос, беседа
2.5	Упражнения для развития общих физических качеств			4	Демонстрация упражнений
2.6	Строевые и порядковые упражнения			4	Демонстрация упражнений
2.7	Ходьба, бег			6	Демонстрация упражнений
2.8	Прыжки в длину с места			4	Демонстрация упражнений
2.9	Прыжки в длину с разбега			4	Демонстрация упражнений
2.10	Прыжки в высоту			4	Демонстрация упражнений
2.11	Прыжки через скакалку			4	Демонстрация упражнений
2.12	Метание			4	Демонстрация упражнений
2.13	Гимнастические упражнения			4	Демонстрация упражнений
2.14	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения			4	Демонстрация упражнений
2.15	Упражнения для формирования правильной осанки			4	Демонстрация упражнений
2.16	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине)			4	Демонстрация упражнений
2.17	Упражнения на гимнастических снарядах (на канате)			4	Демонстрация упражнений

2.18	Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической стенке)			2	Демонстрация упражнений
2.19	Эстафеты			6	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
2.20	Подвижные игры			8	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
2.21	Спортивные игры			8	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
<b>Раздел 3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
3.1	Специальная физическая подготовка дзюдоиста		2		Опрос, беседа
3.2	Игры с элементами борьбы		2		Опрос, беседа
3.3	Акробатические упражнения			4	Демонстрация упражнений
3.4	Упражнения в самостраховке			2	Демонстрация упражнений
3.5	Упражнения для укрепления мышц шеи			2	Демонстрация упражнений
3.6	Упражнения на борцовском мосту			2	Демонстрация упражнений
3.7	Имитационные упражнения			2	Демонстрация упражнений, наблюдение
3.8	Игры в касания			2	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
3.9	Игры в блокирующие захваты			2	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
3.10	Игры в теснение			2	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
3.11	Игры в дебюты			2	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
3.12	Игры в перетягивания для развития силовых качеств			2	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
3.13	Игры за овладение обусловленного предмета			2	Выполнение игровых ситуаций, наблюдение
<b>Раздел 4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	
4.1	Основы техники. Причины травм и их профилактика		2		Опрос, беседа
4.2	Учикоми		2		Опрос, беседа

4.3	Рандори		2		Опрос, беседа
4.4	Основы техники: стойки, передвижения, дистанции, захваты			2	Демонстрация упражнений
4.5	Выведение из равновесия			2	Демонстрация упражнений
4.6	Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением			2	Демонстрация упражнений
4.7	Задняя подножка			2	Демонстрация упражнений
4.8	Отхват			2	Демонстрация упражнений
4.9	Зацеп изнутри и снаружи			4	Демонстрация упражнений
4.10	Бросок через бедро			4	Демонстрация упражнений
4.11	Бросок через спину			4	Демонстрация упражнений
4.12	Удержание сбоку и уходы от него			2	Демонстрация упражнений
4.13	Удержание сверху и уходы от него			2	Демонстрация упражнений
4.14	Удержание поперек и уходы от него			2	Демонстрация упражнений
4.15	Удержание со стороны головы и уходы от него			2	Демонстрация упражнений
4.16	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку			2	Демонстрация упражнений
4.17	Перевороты, освобождение от захватов			2	Демонстрация упражнений
4.18	Учиками			4	Демонстрация упражнений
4.19	Рандори			4	Демонстрация упражнений в борьбе
<b>Раздел 5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
5.1	Основы тактики участия в соревнованиях, анализ своего выступления		2		Опрос, беседа
5.2	Тактика проведения захватов, удержаний, бросков		2		Опрос, беседа
5.3	Тактика проведения захватов и бросков			4	Демонстрация
5.4	Тактика проведения удержаний и болевых приемов			4	Демонстрация
5.5	Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий			2	Демонстрация
	Использование обманных действий для проведения захватов и бросков			4	Демонстрация

5.6	Использование обманных действий для проведения удержаний и болевых			4	Демонстрация
5.7	Контратакующие действия			2	Демонстрация
<b>Раздел 6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
6.1	Контрольное занятие		2		Опрос, беседа, тестирование
6.2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП			4	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого часов</b>	<b>204</b>	<b>30</b>	<b>174</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (8ч)

#### Теория (8ч)

Личная и общественная гигиена. Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Зарождение и развитие борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях дзюдо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений дзюдоиста. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Травмы и их профилактика. Правила соревнований по борьбе дзюдо.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (88ч)

#### Теория (6ч)

#### Практика (82ч)

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (28ч)**

Теория (4ч)

Практика (24ч)

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и

без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.



Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка (50ч)**

Теория (6ч)

Практика (44ч)

Основы техники: стойки (правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая). Передвижения – обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты – на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе,

на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски: задняя подножка, отхват, зацеп изнутри и снаружи, бросок через бедро, бросок через спину.

Приемы борьбы лежа: удержание сбоку и уходы от него, удержание сбоку с выключением руки, удержание поперек и уходы от него, удержание со стороны головы захватом пояса и уходы от него, удержание верхом и уходы от него; рычаг локтя через бедро от удержания; перевороты.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка (24ч)**

Теория (4ч)

Практика (20ч)

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

На данном этапе подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом, следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закреплению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 9–12 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрацию определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

## **Раздел 6. Контрольные испытания (6 часа)**

Контрольные испытания проводятся три раза в год (сентябрь, декабрь, май).

Теория (2ч)- проходит в форме беседы, опроса, наблюдения, анализа выполнения, тестирования.

Практика (4ч)- проходит в форме демонстрации упражнений, выполнение определенных ситуаций, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Результаты освоения программы фиксируются в протоколе.

### **Участие в соревнованиях (вне сетки часов)**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На стартовом этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

Для дзюдоистов проводятся соревнования среди команд (клубов), включающие несколько разделов. Такие командные соревнования определяют победителей: по технике дзюдо; уровню общей физической подготовленности в виде эстафет с элементами бега, кувырков, передвижений); по результатам противоборства с учетом весовых категорий с ограничениями в правилах дзюдо (с учетом возраста участников).

## **Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1 Формы подведения итогов реализации программы.**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Для этого проводится:

**Входной контроль** (сентябрь) - выявление исходного уровня подготовки обучающегося.

Формы и методы контроля - педагогическое наблюдение за детьми, индивидуальные беседы, анализ выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов. при проведении входного мониторинга определяется уровень подготовки ребенка.

**Текущий контроль** - проводится в течение всего учебного года, осуществляется в конце каждого занятия. Работа обучающихся оценивается по следующим критериям: качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы.

Формы и методы контроля - педагогическое наблюдение за детьми, индивидуальные беседы, самостоятельная работа, анализ выполнения заданий.

**Промежуточный контроль** (декабрь) – проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка и позволяет выявить степень реализации программы и оценить уровень развития детей.

Формы и методы контроля – педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, сдача контрольных нормативов, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий.

**Итоговый контроль** (май) выявляет степень достижения результатов.

Формы и методы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.

Результаты отражаются в протоколах аттестации, что позволяет проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса и

помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий; а также осуществлять индивидуальный подход к каждому обучающемуся и выявлять динамику развития конкретного ребенка.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, фото и видео, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, , открытое занятие, соревнование, портфолио.

При **очной форме** освоения программы контрольные упражнения выполняются на занятии и непосредственно на месте оцениваются педагогом.

При освоении программы **с использованием дистанционных технологий** обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу фото или видео отчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. При необходимости педагог проводит собеседование с родителями.

## 2.2 Оценочные материалы

### Механизм оценивания образовательных результатов.

#### Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения программы	Результат
<b>Высокий уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
<b>Средний уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
<b>Низкий уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

#### Критерии освоения технических и тактических действий

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

## Физическая подготовка

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Упражнения	Оценка	Возраст, лет мальчики/девочки											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м, сек	5	5.6/5.7	5.5/5.6	5.4/5.5	5.1/5.3	5.0/5.2	5.0/5.1	4.9/5.0	4.8/5.0	4.7/4.9	4.5/4.9	4.4/4.8	4.3/4.7
	4	6.0/6.1	5.9/6.0	5.8/5.9	5.5/5.7	5.4/5.6	5.3/5.4	5.2/5.3	5.1/5.2	5.0/5.2	4.7/5.0	4.6/5.0	4.5/5.0
	3	6.4/6.8	6.3/6.6	6.2/6.4	5.9/6.2	5.8/6.0	5.7/5.9	5.6/5.8	5.5/5.7	5.4/5.6	5.1/5.4	4.9/5.3	4.8/5.3
Челночный бег 3x10 м, сек	5	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4	6.8/7.2	6.6/7.0
	4	9.0/9.4	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4	6.8/7.2
	3	9.2/9.6	9.0/9.4	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4
Прыжок в длину с места, см	5	120/110	130/120	145/130	155/140	165/155	170/160	185/170	190/180	205/190	215/195	225/200	235/205
	4	110/100	120/110	135/120	145/130	155/140	160/150	175/155	180/165	195/175	205/180	215/185	225/195
	3	100/90	110/100	125/110	135/120	145/130	150/140	165/150	170/160	185/170	195/175	205/180	215/190
Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во	5	9/5	10/6	11/7	12/8	13/9	14/10	16/11	18/12	20/13	22/14	24/15	26/16
	4	7/4	9/5	9/6	10/7	11/8	13/9	15/10	14/11	16/12	18/13	20/14	22/15
	3	4/3	5/4	7/5	8/6	9/7	10/8	14/9	12/10	14/11	16/12	18/13	20/14
Подтягивание в висе лёжа (девочки), кол-во	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
	4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во	5	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сгибание туловища лёжа на спине за 30 сек, кол-во	5	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21	24/22	25/23
	4	11/9	12/10	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21
	3	9/7	11/9	12/10	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20



### 2.3 Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо разработана с учетом требований нормативно-правовых документов: [Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 02.07.2021\) "Об образовании в Российской Федерации" \(с изм. и доп., от 13.07.2021\)](#), Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской от 9.11 2018 Г. № 196, Письма Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», Письма Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573), Устава МБУ ДО «КРДДТ» и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, а также создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка и индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

**Материально-техническая база** образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В процессе проведения занятий с детьми соблюдаются требования к условиям организации занятий. В спортивном зале и на спортивной площадке созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия установлены и размещены с учетом

их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения. Помещение чистое, светлое, проветриваемое; освещенность соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам.

**Материально-техническое обеспечение** занятий включает спортивный зал, оборудованный татами, наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования:

спортивный инвентарь:

- ковер татами;
- гантели переменной массы;
- гири спортивные;
- канат;
- гимнастические маты;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания.
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки.

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с мессенджером Viber и т.п.

### **Информационные ресурсы:**

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
6. Телевизор.

**Интернет-ресурсы:**

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>

Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> .

Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> .

Дзюдо: ( Московский центр боевых искусств) <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-seksii/dzyudo.html> .

**Кадровое обеспечение:** реализация образовательной программы обеспечивается педагогом дополнительного образования

## 2.4 Методические материалы.

**Занятия по дзюдо подразделяются на теоретические и практические:**

**Теоретические занятия** проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

**Практические занятия** могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

**Контрольные занятия** обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (10–15 человек).

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового, личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой, игровой деятельности, здоровьесберегающие и информационно - коммуникационные.

**Основные принципы:** сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

При реализации программы используются **методы обучения:**

- **словесный** (беседа, лекция, рассказ, обсуждение, игра);
- **наглядный** (практический, включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом);
- **репродуктивный** (воспроизводящий, демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях);

- **проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед обучающимися);
- **творческий** (педагог излагает материал в более интересной форме);
- **игровой** (воссоздание ситуации в игровой форме, направленное на усвоение норм и правил поведения в обществе);
- **фронтальный** (используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися);
- **групповой** (дети осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений).

При реализации программы используются **методы воспитания:**

- **мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- **стимулирование** (создание ситуации успеха);
- **поощрение** (положительная оценка учения, труда, поведения);
- **убеждение** (воздействие педагога на рациональную сферу сознания учащихся);
- **упражнение** (отработка и закрепление полученных компетенций).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные формы организации образовательного процесса:** учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочные спарринги. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы

организации процесса обучения.

**Формы теоретических занятий:** беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование.

### **Структура занятия**

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.

2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.

3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Обучение и совершенствование техники, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).

Вслед за ними используют игры и игровые упражнения. Релаксация.

4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

### **Требования к методике проведения занятий**

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали спортивное оборудование.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Педагог в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

**2.5 КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Базовый уровень (9-12 лет)**  
**204 часа в год, 3 раза в неделю по 2 часа (102 занятия), 4 группа**

№ занятия	название темы	количество часов	дата проведения		примечание
			по плану	по факту	
1	Понятие о гигиене. Уход за телом. Закаливание организма. Правильная осанка.	2	19.09.23		
2	Подвижные игры	2	21.09.23		
3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях дзюдо. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.	2	23.09.23		
4	Подвижные игры	2	26.09.23		
5	Общая физическая подготовка дзюдоиста	2	28.09.23		
6	Ходьба, бег	2	30.09.23		
7	Ходьба, бег	2	03.10.23		
8	Спортивные игры	2	05.10.23		
9	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2	07.10.23		
10	Упражнения для развития общих физических качеств	2	10.10.23		
11	Упражнения для развития общих физических качеств	2	12.10.23		
12	Спортивные игры	2	14.10.23		
13	Строевые и порядковые упражнения	2	17.10.23		
14	Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо, приветствия	2	19.10.23		
15	Прыжки в длину с места	2	21.10.23		
16	Прыжки в длину с разбега	2	24.10.23		
17	Прыжки в высоту	2	26.10.23		
18	Прыжки через скакалку	2	28.10.23		
19	Метание	2	31.10.23		
20	Эстафеты	2	02.11.23		
21	Гимнастические упражнения	2	07.11.23		
22	Гимнастические упражнения	2	09.11.23		
23	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	2	11.11.23		
24	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	2	14.11.23		
25	Упражнения для формирования правильной осанки	2	16.11.23		
26	Упражнения для формирования правильной осанки	2	18.11.23		



27	Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической стенке)	2	21.11.23		
28	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	2	23.11.23		
29	Акробатические упражнения	2	25.11.23		
30	Акробатические упражнения	2	28.11.23		
31	Подвижные игры	2	30.11.23		
32	Упражнения в самостраховке	2	02.12.23		
33	Упражнения для укрепления мышц шеи	2	05.12.23		
34	Упражнения на борцовском мосту	2	07.12.23		
35	Имитационные упражнения	2	09.12.23		
36	Игры в касания	2	12.12.23		
37	Основы техники. Причины травм и их профилактика	2	14.12.23		
38	Учикоми	2	16.12.23		
39	Основы техники: стойки, передвижения, дистанции, захваты	2	19.12.23		
40	Выведение из равновесия	2	21.12.23		
41	Подвижные игры	2	23.12.23		
42	Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением	2	26.12.23		
43	Задняя подножка	2	28.12.23		
44	Игры с элементами борьбы	2	30.12.23		
45	Правила соревнований по борьбе дзюдо.	2	09.01.24		
46	Основы тактики участия в соревнованиях, анализ своего выступления	2	11.01.24		
47	Эстафеты	2	13.01.24		
48	Тактика проведения захватов, удержаний, бросков	2	16.01.24		
49	Отхват	2	18.01.24		
50	Зацеп изнутри и снаружи	2	20.01.24		
51	Зацеп изнутри и снаружи	2	23.01.24		
52	Игры в теснение	2	25.01.24		
53	Тактика проведения захватов и бросков	2	27.01.24		
54	Тактика проведения захватов и бросков	2	30.01.24		
55	Игры в блокирующие захваты	2	01.02.24		
56	Рандори	2	03.02.24		
57	Подвижные игры	2	06.02.24		
58	Бросок через бедро	2	08.02.24		
59	Бросок через бедро	2	10.02.24		
60	Использование сковывающих, опережающих, выводящих из	2	13.02.24		

	равновесия действий				
61	Рандори	2	15.02.24		
62	Игры в дебюты	2	17.02.24		
63	Учикоми	2	20.02.24		
64	Игры с элементами борьбы	2	22.02.24		
65	Упражнения на гимнастических снарядах (на канате)	2	27.02.24		
66	Упражнения на гимнастических снарядах (на канате)	2	29.02.24		
67	Бросок через спину	2	02.03.24		
68	Бросок через спину	2	05.03.24		
69	Использование обманных действий для проведения захватов и бросков	2	07.03.24		
70	Использование обманных действий для проведения захватов и бросков	2	12.03.24		
71	Спортивные игры	2	14.03.24		
72	Тактика проведения удержаний и болевых приемов	2	16.03.24		
73	Тактика проведения удержаний и болевых приемов	2	19.03.24		
74	Удержание сбоку и уходы от него	2	21.03.24		
75	Удержание сверху и уходы от него	2	23.03.24		
76	Удержание поперек и уходы от него	2	26.03.24		
77	Удержание со стороны головы и уходы от него	2	28.03.24		
78	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	2	30.03.24		
79	Перевороты, освобождение от захватов	2	02.04.24		
80	Использование обманных действий для проведения удержаний и болевых	2	04.04.24		
81	Использование обманных действий для проведения удержаний и болевых	2	06.04.24		
82	Контратакующие действия	2	09.04.24		
83	Рандори	2	11.04.24		
84	Эстафеты	2	13.04.24		
85	Игры в перетягивания для развития силовых качеств	2	16.04.24		
86	Учикоми		18.04.24		
87	Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической стенке)	2	20.04.24		
88	Спортивные игры	2	23.04.24		
89	Игры за овладение обусловленного предмета	2	25.04.24		
90	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине)	2	27.04.24		
91	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине)	2	02.05.24		

92	Подвижные игры	2	04.05.24		
93	Ходьба, бег	2	07.05.24		
94	Прыжки в длину с места	2	14.05.24		
95	Прыжки в длину с разбега	2	16.05.24		
96	Прыжки в высоту	2	18.05.24		
97	Прыжки через скакалку	2	21.05.24		
98	Метание	2	23.05.24		
99	Контрольное занятие	2	25.05.24		
100	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2	28.05.24		
101	Спортивные игры	2	30.05.24		
102	Эстафеты	2	01.06.24		

## 2.6 Список литературы

1. «Техника дзюдо» Тадао Отаки Донн Ф. Дрэгер. г., Издательство «Фаир Пресс» 2018г.
2. «Дзюдо» В.В. Антонов. Санкт-Петербург, 1998 г.
3. «Искусство ближнего боя», 1,2 книга С. Иванов-Катанский, Москва ГТП МКЦ ТОО «Корум», 1994 г.
4. «Дзюдо, говорящие по японски. Всё о бросовой технике – наге-ваза», учебное пособие, К.Г. Тиновичский, И.В. Емельянова, Издательство «Физкультура и спорт», 2005 г.
5. Многолетняя подготовка дзюдоистов. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1992 г.
6. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. В.Г. Манолаки, Издательство Санкт-Петербургского университета, 1993 г.
7. Школа мастерства борьбы дзюдо в России. Ю.Г. Фёдоров, Санкт-Петербург, 2004 г.
8. Боевой дух дзюдо. Ясухира Ямасита. Издательство «Фаир Пресс», Москва, 2004 г.
9. Психология в современном спорте. Брайент Дж. Кретти, Издательство «Физкультура и спорт», 1998 г.
10. Выносливость борцов. А.А. Щепилов, В.П. Климин, Издательство «Физкультура и спорт», 1999 г.
11. Борьба дзюдо. Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. Военное издательство Министерства обороны России, Москва, 2016 г.
12. Дзюдо. Первые шаги. Настольная книга для начинающих. П.А. Эйгминаст, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1999 г.
13. Борьба дзюдо. А. Харлампиев. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 2004
14. Физическая подготовка борца. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, Издательство «Олимпийская литература», Украина, 2004
15. Основы силовой подготовки юношей. В.Н. Курьсь. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004
16. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. В.М. Зациорский. Издательство «Спорт без границ», 2009 г.
17. И были схватки боевые...» М.Н. Лукашёв, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1990 г.
18. Методические пособия, анкеты, раздаточный материал.
19. Наглядные учебные пособия (стенды).
20. Техника Захватов. Учебное пособие для учащихся. Солдатов Н.В. , Санкт-Петербург, 2004

### **Видеоматериалы:**

1. Техника борьбы в стойке. А. Яцкевич. Студия «Каллиста», 2002 г.
2. Техника борьбы лёжа. А. Яцкевич. Тудия «Каллиста», 2002 г.
3. Борьба лёжа. Семинар заслуженного тренера Росии Владимира Ельчинова. Италия, 1997г., Студия «Каллиста», 2002 г.
4. «Ne-waza. Nage-waza». Техника. Методика. Правила. Соревнования. Студия «Каллиста», 2002 г.
5. Мир дзюдо. Чемпионат Мира в Японии, 1995 г.
6. Архивы мирового дзюдо. Пекин., 2008 г.
7. Чемпионат Европы, Лиссабон, Португалия. 2008

**Теоретическая подготовка**

Необходимо знать и правильно назвать основные команды

Осаекоми	считать удержание
Токета	не считать удержание
Хаджиме	начинайте
Матте	стоп, прекратить дальнейшие действия
Соро - маде	конец схватки
Соно - мама	не двигаться
Йоши	продолжайте

## Методика обучения приёмам

Наиболее распространённой формой практических занятий в секции дзюдо является проведение учебно-тренировочных занятий, во время которых обучающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приёмов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий – не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приёмов, комбинаций, технических действий, повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности квалификационных турниров для начинающих дзюдоистов.

В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых занятиях главным является обучение, а на последующих – тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить обучающимся цель каждого занятия, приёма и упражнения, и их значение для каждого ребенка. Дети должны получить от тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приёме. Приём следует показывать так, чтобы обучающиеся видели основные движения.

### Примерная схема изучения приёмов

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

**Специально-подготовительные упражнения  
Организационно-методические указания к изучению приёмов  
самостраховки и страховки**

При выполнении приёмов самостраховки необходимо обращать особое внимание на развитие навыка падать, сохранять равновесие после проведения бросков, умение напрягать мышцы конечностей при проведении партнёром болевого приёма и мгновенно сигнализировать в случае сильной боли.

Перед выполнением приёмов самостраховки и страховки необходимо за счёт специальных упражнений повышать эластичность мышц и связок тех суставов, на которые приходится большая нагрузка при падениях.

Изучение приёмов самостраховки и страховки следует начинать с выполнения простых и лёгких упражнений, от занятия к занятию усложняя как сами упражнения, так и условия их выполнения.

Для доведения навыка падения до автоматизма необходимо многократно повторять упражнение, следить за правильным положением конечностей, головы и туловища в момент приземления, не допускать падения на партнёра, на вставленную руку и т.д.

Специально-подготовительные упражнения для освоения приёмов самостраховки и страховки составляют содержание практического курса по борьбе дзюдо и используются в учебно-тренировочном процессе, начиная с ранних этапов обучения. Эти упражнения помогают занимающимся успешно овладеть приёмами самостраховки и страховки, избежать травм при изучении приёмов дзюдо. Ни направлены на формирование навыков безопасных падений, на умение группироваться в момент приземления, ориентироваться в пространстве.