

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 48 г. Челябинска»
МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
«31» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«ДС № 48 г. Челябинска»
_____ О.А. Бура
Приказ № 08-01/294
«29» августа 2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «ДЗЮДО»
«ОФП с элементами дзюдо»**

Возраст детей: 3-7 лет
Срок реализации программы: 4 года

Могильникова Алена Евгеньевна,
педагог дополнительного
образования
высшей квалификационной
категории

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка.....3
1.2	Цель и задачи программы.....3
1.3	Содержание программы.....6
1.4	Планируемые результаты.....27
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график.....28
2.2	Учебный план.....28
2.2.1	Учебный план для детей с 3 – 4 лет28
2.2.2	Учебный план для детей с 4 – 5 лет29
2.2.3	Учебный план для детей с 5 – 6 лет29
2.2.4	Учебный план для детей с 6 – 7 лет30
2.3	Условия реализации программы.....30
2.4	Формы аттестации.....30
2.5	Методические материалы.....31
2.6	Литература.....32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами дзюдо» разработана на основе нормативно-правовой базы: Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 15 мая 2023 года).

Новизна программы состоит в том, что в неё, внесены изменения по направленности нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Программа «Дзюдо» является адаптированной, так как предназначена для работы с детьми и имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для обучения борьбе дзюдо детей 3-7 лет. Программа создана для привлечения детей к занятиям спортом, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально совместить направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

1. Совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
2. Формировать потребность к занятию физической культурой;
3. Овладевать основами техники выполнения комплекса физических упражнений и

осваивать технику дзюдо;

4. Воспитывать трудолюбие детей;

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию детей с использованием методов физической культуры и спорта;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.

Дзюдо могут заниматься дети (с 3 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, могут быть зачислены для дальнейших занятий дзюдо.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» были использованы:

- Типовая (Примерная) программа Дзюдо: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003, утверждённая Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту;

- Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту;

- Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд. – М.:

Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Организационно-методические особенности подготовки

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебно-теоретические, практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- контрольные занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения обучающих и соревновательных данных.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Обучающие занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и соревнования. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп по итогу года или проверки качества работы педагога. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр раз в год, а также получать обязательный медицинский допуск перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в объединении носит подготовительный характер).

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению уровня физической подготовки. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как

правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять приемы и пополнение арсенала приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте 64 учебных часов в год.

Диагностика результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, социометрические.

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

2. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

1.3 Содержание программы

Содержание программы первого года обучения

3-4 года

1. Вводное занятие.

Теория. История появления и развития дзюдо. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, форма дзюдоиста. Физическое здоровье спортсмена.

Практика. Основы техники дзюдо.

2. Гигиенические требования и навыки.

Теория. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Практика. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития, обучающегося. Основные элементы общей физической подготовки.

Практика. Упражнения для развития общих физических качеств

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

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в дзюдо мышцы рук, ног, туловища. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость.

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

5. Основы техники дзюдо.

Теория. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика.

Элементарные технические действия:

- *стойка дзюдоиста (Shi Sei)*: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;

- *дистанция (Sin Tai)*: дальняя, средняя, ближняя, вплотную;

- *передвижения (Tai Sabaki)*: вперед, назад, вперед вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо;

- *самостраховка (Ukemi)*: на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест;

Начальные технические действия:

Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;

- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi):

- вперед на носки (Mae Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);

- вправо (Migi Kuzushi); - вперед вправо (Mae Migi Kuzushi); - вперед влево (Mae Hidari Kuzushi);

- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);

- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Техника 5 кюу, желтый пояс.

Броски – NageWaza

1. Боковая подсечка – Deashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma
3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – UkiGoshi
5. Отхват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoï Nage

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку – HonKesaGatane
2. Удержание сбоку с исключением руки – KataGatame
3. Удержание поперек – YokoShinoGatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – KamiShinoGatame
5. Удержание верхом – TateShinoGatame

6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

6. Основы тактической подготовки.

Теория. Умение чувствовать и видеть противника. Манеры ведения поединка.

Практика. Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

7. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка

Теория. Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно-мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

Практика. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном»), продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт зала).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению дзюдо; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными

партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

8. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по дзюдо. Весовые категории. Форма дзюдоиста. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в дзюдо. Запрещённые приёмы. Результаты схватки.

Практика. Участие в соревнованиях в объединении, городских открытых турнирах. Просмотр соревнований. Анализ своих выступлений.

9. Контрольное занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 1).

10. Итоговое мероприятие.

Практика. Показывается материал пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

Поурочное - тематическое планирование 1-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	1
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	1
3	Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.	1
4	Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	1
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	1
6	Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	1
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	1
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1
11	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1

13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	1
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1
16	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1
25	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1
26	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1
34	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1
35	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1
36	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1
37	Бросок «Отхват» в движении.	1
38	Бросок через бедро в движении.	1
39	Переворот захватом двух рук.	1
40	Бросок «Отхват» в движении.	1
41	Бросок через бедро в движении.	1
42	Переворот захватом двух рук.	1
43	Бросок «Отхват» в движении.	1
44	Бросок через бедро в движении.	1
45	Переворот захватом двух рук	1
46	Бросок «Отхват» в движении.	1
47	Бросок через бедро в движении.	1
48	Переворот захватом двух рук.	1
49	Бросок «Зацеп изнутри».	1
50	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1
51	Удержание со стороны головы.	1
52	Бросок «Зацеп изнутри».	1
53	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1
54	Удержание со стороны головы.	1
55	Бросок «Зацеп изнутри».	1
56	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1

57	Уходы с удержания со стороны головы.	1
58	Бросок «Зацеп изнутри».	1
59	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1
60	Уходы с удержания со стороны головы.	1
61	Бросок через спину.	1
62	Переворот рывком на себя.	1
63	Удержание верхом.	1
64	Бросок через спину.	1
		Итого:64 ч

Содержание программы второго года обучения

4-5 лет

1. Вводное занятие.

Теория. История развития дзюдо. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях дзюдо. Инвентарь дзюдоиста, спортивная форма дзюдоиста. Физическое здоровье спортсмена. Волевые качества дзюдоиста. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по дзюдо.

2. Гигиенические требования и навыки.

Теория. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Практика. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением.

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 1 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивание на перекладине. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует

отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – дзюдоисту для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Практика. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи:

- *поединки для развития силы:* на сохранение статических положений, не преодоление мышечных усилий противника, инерции противника;

- *поединки для развития быстроты:* в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки спуртами;

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

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

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

5. Техническая подготовка.

Теория. Терминология дзюдо. Технические приемы ведения борьбы.

Практика. *Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

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

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

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы.

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – NageWaza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – KoshiGuruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – TsureKomiGoshi
5. Подсечка в темп шагов – OkuriAshiBarai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
3. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – KuzureKamiShihoGatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame
6. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame
6. Тактическая подготовка.

Теория. Теоретические основы тактики ведения борьбы.

Практика.

Тактика проведения технико—тактических действий

Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тактика ведения поединка:

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

- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

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

7. Психологическая подготовка .

Теория. Формирование черт характера и свойств личности.

Практика. *Упражнения для воспитания волевых качеств*

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

8. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

9. Восстановительные мероприятия.

Теория. Факторы восстановления работоспособности спортсменов: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и тренировочном процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Подвижные игры.

10. Контрольное занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 2)

11. Итоговое мероприятие.

Практика. Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

Поурочное - тематическое планирование 2-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование	1
2	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	1
3	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	1
4	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	1
5	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	1
6	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	1
7	Бросок Передняя подсечка в колено	1
8	Переворот «Рычаг»	1
9	Бросок Передняя подсечка в колено	1
10	Переворот «Рычаг».	1

11	Бросок Передняя подсечка в колено	1
12	Переворот рывком на себя	1
13	Бросок Передняя подсечка в колено	1
14	Переворот захватом за пояс и из под руки	1
15	Бросок Боковая подсечка	1
16	Бросок Передняя подсечка	1
17	Бросок Боковая подсечка	1
18	Переворот захватом двух рук	1
19	Бросок Боковая подсечка	1
20	Переворот захватом за пояс и из под руки	1
21	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1
22	Переворот захватом за пояс и из под руки	1
23	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1
24	Бросок Передняя подсечка	1
25	Переворот захватом за пояс и из под руки	1
26	Бросок через бедро с захватом туловища	1
27	Бросок через бедро с захватом туловища	1
28	Переворот захватом за пояс и из под руки	1
29	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1
30	Бросок через спину	1
31	Переворот «Рычаг»	1
32	Бросок Передняя подсечка	1
33	Бросок Боковая подсечка	1
34	Переворот «Рычаг	1
35	Бросок «Зацеп изнутри»	1
36	Бросок «Отхват»	1
37	Бросок через бедро	1
38	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс. Тестирование	1
39	Бросок через бедро с захватом ворота	1
40	Удержание сбоку захватом из-под руки	1
41	Бросок через бедро с захватом ворота	1
42	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	1
43	Бросок через бедро с захватом ворота	1
44	Удержание сбоку захватом своей ноги	1
45	Бросок через бедро с захватом ворота	1
46	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания	1
47	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	1
48	Обратное удержание сбоку	1
49	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	1
50	Обратное удержание сбоку, уход с удержания	1
51	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	1
52	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса	1
53	Бросок через бедро с захватом ворота в движении	1
54	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с	1

	удержания	
55	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	1
56	Удержание поперек захватом дальней руки	1
57	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	1
58	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания	1
59	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	1
60	Удержание верхом захватом руки	1
61	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	1
62	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания	1
63	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении	1
64	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	1
		Итого: 64 ч

Содержание программы третьего года обучения

5-6 лет

1. Вводное занятие.

Теория. История развития дзюдо. Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях дзюдо. Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля и самоконтроля роста спортивных результатов. Волевые качества дзюдоиста. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях, участия обучающихся в соревнованиях по дзюдо.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся, роль различных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной к друг другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера

вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

3. Специальная физическая подготовка .

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – дзюдоисту для достижения высоких спортивных результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования приемов.

Практика. *Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

4. Техническая подготовка.

Теория. Терминология дзюдо. Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

Практика. Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

Броски – NageWaza

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – TsuriGoshi
3. Боковая подножка (седом) с падением – YokoOtoshi
4. Бросок через ногу в сторону – AshiGuruma
5. Подсад голенью – Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу – HaraiTsurikomiAshi

7. Бросок через голову – Tomoe Nage

8. Мельница – Kata Guruma

9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удушающий предплечьем спереди – KataJujiJime

2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJujiJime

3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – NamiJujiJime

4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – HadakaJime

5. Удушающий сзади двумя отворотами – OkuriEriJime

6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – KataHaJime

7. Узел поперек – Ude Garami

8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UdeHishigiJujiGatame

5. Тактическая подготовка .

Теория. Совершенствование тактики ведения схватки. Теоретические основы тактики.

Практика. *Тактика проведения технико-тактических действий.*

Однонаправленные комбинации:

- зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации:

- зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

6. Психологическая подготовка.

Теория. Средства воздействия на эмоциональную, интеллектуальную, волевою, нравственную сферу.

Практика. Волевая подготовка.

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть

противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка.

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

7. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (арбитр, боковые судья).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

8. Инструкторско-судейская подготовка .

Теория. Терминология дзюдо, ее применение на тренировках, соревнованиях. Основы методики построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Правила соревнований, взвешивание, проведение жеребьевки.

Практика. Инструкторская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

9. Восстановительные мероприятия.

Теория. Средства восстановления работоспособности спортсмена: гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание).

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Подвижные игры.

10. Контрольное занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 3).

11. Итоговое мероприятие.

Практика. Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

Поурочное - тематическое планирование 3-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.Тестирование	2
2	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	2
3	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	2
4	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	2
5	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	2
6	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование	2
7	Подсечка в темп шагов	2
8	Совершенствование изученных приемов в партере	2
9	Подсечка в темп шагов	2
10	Удержание сбоку захватом из-под руки	2
11	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2
12	Удержание сбоку захватом своей ноги	2
13	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2
14	Обратное удержание сбоку	2
15	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2
16	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса	2
17	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу	2
18	Удержание поперек захватом дальней руки	2
19	Задняя подсечка	2
20	Удержание верхом захватом руки	2
21	Задняя подсечка	2
22	Бросок через бедро с захватом ворота	2
23	Задняя подсечка	2
24	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава	2
25	Подсечка изнутри	2
26	Передняя подножка	2
27	Подсечка изнутри	2
28	Подхват под две ноги	2
29	Подхват изнутри	2
30	Подсечка в темп шагов	2
31	Задняя подсечка	2
32	Подсечка изнутри	2
33	Сдача на 4 КЮ-оранжевый пояс	2
34	Зацеп снаружи	2
35	Удушающий предплечьем спереди	2
36	Зацеп снаружи	2
37	Удушающий предплечьем спереди	2
38	Зацеп снаружи	2

39	Удушающий предплечьем спереди	2
40	Зацеп снаружи	2
41	Удушающий предплечьем спереди	2
42	Бросок через бедро захватом за пояс	2
43	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	2
44	Бросок через бедро захватом за пояс	2
45	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	2
46	Бросок через бедро захватом за пояс	2
47	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	2
48	Бросок через бедро захватом за пояс	2
49	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	2
50	Боковая подножка (седом) с падением	2
51	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	2
52	Боковая подножка (седом) с падением	2
53	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	2
54	Боковая подножка (седом) с падением	2
55	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	2
56	Боковая подножка (седом) с падением	2
57	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	2
58	Бросок через ногу в сторону	2
59	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	2
60	Бросок через ногу в сторону	2
61	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	2
62	Бросок через ногу в сторону	2
63	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	2
64	Бросок через ногу в сторону	2
		Итого:64 ч

Содержание программы четвертого года обучения

6-7 лет

1. Вводное занятие.

Теория. История развития дзюдо. Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях дзюдо. Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля и самоконтроля роста спортивных результатов. Волевые качества дзюдоиста. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях, участия обучающихся в соревнованиях по дзюдо.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся, роль различных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях,

поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площадки татами; борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – дзюдоисту для достижения высоких спортивных результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования приемов.

Практика. Развитие скоростно-силовых качеств:

- в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнением бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

- в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости:

- Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

- Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

4. Техническая подготовка.

Теория. Терминология дзюдо. Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

Практика. Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов:

асимметричные – равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

ТЕХНИКА 2 КЮ, СИНИЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью – SumiGaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – TaniOtoshi
3. Бросок через плечо с колена – SeoiOtoshi
4. Передний переворот – Sukui Nage
5. Обратный переворот через бедро – UtsuriGoshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – OGuruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – SotoMakikomi
8. Выведение из равновесия – Uki Ooshi
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi
10. Боковой переворот – Te Guruma

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Рычагвнутризахватомрукиподплечо – UdeHishigiWakiGatame
2. Рычаглоктяприпомощиногисверху – UdeHishigiHizaGatame
3. Рычагвнутрирупоромпредплечьем – UdeHishigiHaraGatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – UdeHishigiAshiGatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UdeHishigiJujiGatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, – UdeHishigiUdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – SankakuJime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – TsukomiJime
5. Тактическая подготовка .

Теория. Совершенствование тактики ведения схватки. Теоретические основы тактики.

Практика. *Тактика проведения технико-тактических действий.*

Однонаправленные комбинации:

- Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации:

- бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка:

- эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий путем организации учебных соревнований.

6. Психологическая подготовка.

Теория. Средства воздействия на эмоциональную, интеллектуальную, волевую, нравственную сферу.

Практика.

Волевая подготовка.

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка.

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (арбитр, боковые судья).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

7. Инструкторско-судейская подготовка.

Теория. Терминология дзюдо, ее применение на тренировках, соревнованиях. Основы методики построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Правила соревнований, взвешивание, проведение жеребьевки.

Практика. Инструкторская практика.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейская практика.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Восстановительные мероприятия .

Теория. Средства восстановления работоспособности спортсмена: гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание).

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Подвижные игры.

8. Контрольное занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 4).

9. Итоговое мероприятие.

Практика. Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

Поурочное - тематическое планирование 4-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	1
2	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование.	1
3	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование.	1
4	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование.	1
5	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование.	1
6	Повторение ранее изученных бросков. Тестирование.	1
7	Отработка и совершенствование приемов в партере.	1
8	Отработка и совершенствование приемов в стойке.	1
9	Отработка и совершенствование приемов в партере.	1
10	Зацеп снаружи	1
11	Удушающий предплечьем спереди	1
12	Бросок через бедро захватом за пояс	1
13	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	1
14	Боковая подножка (седом) с падением	1
15	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	1
16	Бросок через ногу в сторону	1
17	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	1
18	Подсад голенью	1
19	Удушающий сзади двумя отворотами	1
20	Передняя подсечка под отставленную ногу	1
21	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	1
22	Бросок через голову. Тестирование.	1
23	Узел поперек. Тестирование.	1
24	Мельница. Тестирование.	1
25	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами. Тестирование.	1
26	Сдача на 3 КЮ-зеленый пояс. Тестирование.	1
27	Бросок через голову подсадом голенью	1
28	Рычаг внутрь захватом руки под плечо	1
29	Бросок через голову подсадом голенью	1
30	Рычаг внутрь захватом руки под плечо	1
31	Бросок через голову подсадом голенью	1
32	Рычаг внутрь захватом руки под плечо	1
33	Бросок через голову подсадом голенью	1
34	Рычаг внутрь захватом руки под плечо	1
35	Подножка назад седом (подсадка)	1
36	Рычаг локтя при помощи ноги сверху	1

37	Подножка назад седом (подсадка)	1
38	Рычаг локтя при помощи ноги сверху	1
39	Подножка назад седом (подсадка)	1
40	Рычаг локтя при помощи ноги сверху	1
41	Подножка назад седом (подсадка)	1
42	Рычаг локтя при помощи ноги сверху	1
43	Бросок через плечо с колена	1
44	Рычаг внутрь упором предплечьем	1
45	Бросок через плечо с колена	1
46	Рычаг внутрь упором предплечьем	1
47	Бросок через плечо с колена	1
48	Рычаг внутрь упором предплечьем	1
49	Бросок через плечо с колена	1
50	Рычаг внутрь упором предплечьем	1
51	Передний переворот	1
52	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху	1
53	Передний переворот	1
54	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху	1
55	Передний переворот	1
56	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху	1
57	Передний переворот	1
58	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху	1
59	Обратный переворот через бедро	1
60	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	1
61	Обратный переворот через бедро	1
62	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	1
63	Обратный переворот через бедро	1
64	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	1
		Итого:64 ч

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Основными результатами освоения программы должны стать:

- улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (соревнования внутри объединения, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

Срок реализации программы: один год обучения.

Объём программы – на первом году обучения 144 часа в год.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	33 недели
2	Начало реализации программы (начало учебного года)	02.10.2023
3	Окончание реализации программы (окончание учебного года)	31.05.2024
4	Входной мониторинг	02.10.2023
5	Регламентирование образовательного процесса	2 раза в неделю по 2 занятия
6	Выходные и праздничные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни установленные правительством РФ 4 по 06 ноября 2023, с 1 января по 8 января 2024, с 23 по 25 февраля 2024, 8 марта 2024, с 29 апреля по 1 мая 2024, с 9 мая по 12 мая 2024.
7	Каникулы	С 1 по 8 января 2024
8	Сроки промежуточной аттестации	С 9.01 по 12.01.2024
9	Сроки итоговой аттестации	С 22.05 по 26.05.2024
10	Дата итогового занятия	27.05 – 29.05

2.2 Учебный план

2.2.1 Учебно-тематический план для детей с 3 – 4 лет

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Гигиенические требования и навыки	2	1	1
3	Общая физическая подготовка	12	2	10
4	Специальная физическая подготовка	12	2	10
5	Основы техники дзюдо	10	2	8
6	Основы тактической подготовки	10	2	8
7	Психологическая подготовка	4	2	2
8	Участие в соревнованиях	8	2	6
9	Контрольное занятие	2	-	2
10	Итоговое мероприятие	2	-	2
Итого :		64	14	50

2.2.2 Учебно-тематический план для детей с 4-5 лет

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Гигиенические требования и навыки	2	1	1
3	Общая физическая подготовка	10	2	8
4	Специальная физическая подготовка	10	2	8
5	Техническая подготовка	8	2	6
6	Тактическая подготовка	8	2	6
7	Психологическая подготовка	8	2	6
8	Участие в соревнованиях	4	2	2
9	Восстановительные мероприятия	8	1	7
10	Контрольное занятие	2		2
11	Итоговое мероприятие	2		2
Итого:		64	15	49

2.2.3 Учебно-тематический план для детей с 5 - 6 лет

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	10	2	8
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8
4	Техническая подготовка	6	2	4
5	Тактическая подготовка	6	2	4
6	Психологическая подготовка	8	3	5
7	Участие в соревнованиях	4	2	2
8	Инструкторско-судейская подготовка	6	2	4
9	Восстановительные мероприятия	8	2	6
10	Контрольное занятие	2		2
11	Итоговое мероприятие	2		2
Итого:		64	18	46

2.2.4 Учебно-тематический план для детей с 6 -7 лет

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	12	2	10
3	Специальная физическая подготовка	12	2	10
4	Техническая подготовка	4	2	2
5	Тактическая подготовка	4	2	2
6	Психологическая подготовка	8	3	5
7	Участие в соревнованиях	4	2	2
8	Инструкторско-судейская подготовка	6	2	4
9	Восстановительные мероприятия	8	2	6
10	Контрольное занятие	2		2
11	Итоговое мероприятие	2		2
Итого:		64	18	46

2.3 Условия реализации программы

Реализация данной программы проходит в спортивном зале. Для проведения занятий используется оборудование, соответствующее росту и возрасту детей, изготовленное из материалов безвредных для здоровья, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям. В наличии имеется татами для проведения занятий, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, шведская стена.

2.4 Формы аттестации

Аттестация детей проходит в начале и в конце учебного года в форме тестирования и показательных выступлений детей перед родителями и сверстниками. Диагностика уровней умений и навыков старших дошкольников проходит на основе показательных выступлений.

Контрольные нормативы

Наименование упражнений	Норма
Бег 30 м (сек.)	6
Бег 60 м (сек.)	11,5
Подтягивание на перекладине	3
Челночный бег 3*10 м	Без времени
Прыжок в длину с места	150
Пресс	10
Метание теннисного мяча	17

по специальной физической подготовке

Наименование упражнений	Норма
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз	22

	(сек.)	
	Перевороты на мосту 10 раз (с)	45
	Боковая подсечка 20 с (кол-во бросков)	5
	Зацеп изнутри 20 с (кол-во бросков)	5
	Бросок через бедро 20 с (кол-во бросков)	5
	Бросок набивного мяча вперед (м)	3,5

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение по реализации программы отвечает требованиям компетентности обеспечения образовательной деятельности с учётом достижения целей и планируемых результатов.

- Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, шведская стена, маты.

2.6 Литература

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
23. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.

24. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
25. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.
26. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.
27. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980