Управление образования, спорта и молодёжной политики Администрации Тоншаевского муниципального района

Нижегородской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Муниципальное учреждение дополнительного образования Тоншаевская детско-юношеская спортивная школа

(Тоншаевская ДЮСШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Утверждено педагогическим советом Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»р.п. Тоншаево Протокол № 44От 30.04.2020 г. |  | Утвержденоприказом директораТоншаевского ДЮЦ «Олимп» № 32 от 06.06.2020 г. |

Дополнительная общеобразовательная

 (общеразвивающая) программа

физкультурно-спортивной направленности

 по дзюдо

Возраст обучающихся **8-18** лет

Количество обучающихся в группе **10-15** человек

Количество часов в неделю 4

Количество часов в год 144

Разработчик:

 тренер-преподаватель

Якунова Ирина Вениаминовна

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации.

р.п. Тоншаево

2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка 3
2. Цели и задачи программы 4
3. Содержание программы 5
4. Планируемые результаты 10
5. Календарный учебный график 10
6. Условия реализации программы 15
7. Формы аттестации 16
8. Методические материалы 18
9. Список литературы 19
10. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом, на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

6. [Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%5C%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF.%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9.doc).

7. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%5C%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%A0%D0%A4.doc).

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196)[C:\Users\User\Downloads\СанПиН и мед. документы\Оценка эффективности оздоровления в загородных лагерях.doc](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%9F%D0%B8%D0%9D%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4.%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%5C%D0%9E%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D1%80%D1%8F%D1%85.doc)

10. приказа Минспорта России от от 21 августа 2017 года N 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;

11. приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*

 **Актуальность программы**

 «Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

 Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

 Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

 **Новизна программы**заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе дзюдо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Педагогическая целесообразность программы**  заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

 **Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

 **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

 **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

 **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**3. Содержание программы**

***Общая физическая подготовка***

**Основные строевые упражнения на месте и в движении.**Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различны­ми движениями рук. Простейшие танцевальные шаги, элементы спортивной ходьбы.

Бег обычный, бег, высоко поднимая колени; забрасывая голени назад.

Сочетание ходьбы и бега с прыжками.

Ходьба и бег окрестными и приставными шагами с изменением направления и темпа ритма. Ходьба и бег по пересеченной местности.

Бег 30 метров.

**Прыжки и метания.**Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через простые препятствия. Метания теннисных, баскетболь­ных и набивных мячей в цель и на дальность.

**Прикладные упражнения.**Принимание и переноска партнера вдво­ем; переноска партнера на спине; лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату.

**Упражнения с гимнастической палкой.**Наклоны и повороты туло­вища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые дви­жения руками, переворачивание и выкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движениями туловища.

**Упражнения с теннисным мячом.**Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стен­ки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, ми­шень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

**Упражнения с набивным мячом.**(Вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений ру­ками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (тол­чком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и под­кидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (впе­ред и назад).

**Упражнения с отягощениями.**С гантелями — сгибание рук, накло­ны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Исполь­зование камней, труб в качестве отягощения.

**Упражнения на гимнастических снарядах.**На канате— ла­занье с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне — ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине— подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне — опорные прыжки.

**Акробатические упражнения.**Кувырки, перевороты, подъемы. Ку­вырки вперед и назад; кувырок — полет в длину (высоту) через препят­ствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок — одна нога впе­ред; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед.

**Упражнения для укрепления моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом голо­вы, с различными положениями рук, стоя на двух ногах и одной ноге.

**Простейшие формы борьбы.**Отталкивание руками, стоя друг про­тив друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступ­нями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вытеснение партнера за ковер в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником, на коле­нях, ногами (лежа), на кушаках, за предмет (мяч, гимнастическую пал­ку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами — стоя на ко­ленях с применением захватов, подножек и т.д. «Бой петухов», «Бой всадников».

**Упражнения в самостраховке и страховке партнера.**Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на татами при проведении приемов; падение при проведении приемов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

**Подвижные игры и эстафеты.**Различные подвижные игры, комби­нированные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаньем, с пере­лазаниями.

***Специальная подготовка***

*Техника дзюдо*

**Элементарные технические действия.**Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад; влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четве­реньках — стоя к партнеру лицом, спиной; падение через шест — стоя к шесту лицом, спиной.

Падения: вперед, назад, влево, вправо.

**Начальные технические действия.**Захваты: атакующие, вспомо­гательные, защитные. Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

1. Рукава и одноименного отворота.

2. Рукава и разноименного отворота.

3. Двух отворотов.

4. Рукавов снизу.

5. Рукава и ноги.

6. Рукава и пояса спереди.

7. Рукава и пояса сзади.

8. Рукава и туловища.

9. Одноименного рукава и шеи.

10. Разноименного рукава и шеи.

11. Одноименного отворота и шеи.

12. Разноименного отворота и шеи.

13. Руки под плечо.

14. Рукава и обратного разноименного отворота.

15. Одной руки двумя — правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье.

16. Одной руки двумя — правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

**Подготовка к броскам.**Нарушение равновесия вперед — сбива­ние на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону — сгибание на одну ногу, нарушение равновесия назад — осаживание на пятки.

Нарушение равновесия вправо-вперед; нарушение равновесия влево-назад, вправо-назад, влево-вперед.

Нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру: поворачива­ясь боком и поворачиваясь спиной к партнеру (учи-коми).

**Основные технические действия.**

Броски:

Бросок рывком вперед (выведение из равновесия — рывком) (УКЕ-ОТОШИ).

Бросок захватом за подкаленный сгиб (КАТА-АШИ-ДОРИ).

Боковая подсечка (ДЕ-АСИ-БАРАИ).

Подсечка в колено (ХИДЗА-ГУРУМА).

Задняя подножка (ОСОТО-ГАРИ).

Боковая подножка (УКИ-ВАЗА).

Зацеп изнутри (УОТИ-ГАРИ).

Удержания.

Удержания сбоку (ХОНЕ-КЕСА-ГАТАМИ).

Удержания поперек (ЕКО-СИХО-ГАТАМЕ).

Удержания со стороны головы (КАМИ-СИХО-ГАТАМЕ).

Переворачивания.

Переворачивание захватом одежды из-под плеча.

Переворачивание захватом руки из-под плеча.

Болевые.

Перегибание локтя через предплечье (от удержания сбоку).

Перегибание локтя через бедро.

Тактика дзюдо.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения при­емов — оковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Психологическая подготовка.

Соблюдение спортивного режима.

Выполнение тренировочных заданий.

Преодоление трудностей, возникающих в поединке (объективных и субъективных).

Ведение дневника.

**4.Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

• историю развития, традиции национального вида спорта дзюдо;

• специальную базовую терминологию дзюдо;

• основные гигиенические требования на занятиях дзюдо;

 • основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

• методы самоконтроля

Обучающийся должен уметь:

• качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

 • показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

 • взаимодействовать с партнером;

• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

 Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

• организованности и дисциплинированности;

 • самообладания и самоконтроля;

• этического поведения спортсмена – дзюдоиста;

**5.Календарный учебный график**

Первый год обучения

**Задачи:**

1. Познакомить с историей дзюдо.
2. Развить простейшие двигательные навыки.
3. Научить приемам безопасного падения (самостраховки) и простейшим акробатическим элементам..
4. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
5. Обучить 3-4 приемам из арсенала спортивного дзюдо и простейшим способам самообороны.

 Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с сентября по май, за год 144 академических часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции дзюдо.

 В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. **Учебно-тематический план**
 |  |  |  |
|  | № п\п | Темы | Количество часов |  |
|  |  | теория | практика |  |
|  | 1 | История дзюдо, дзюдо как вид единоборства. | 2 |  |  |
|  | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных |  | 20 |  |
|  | 3 | Развитие основных физических качеств. |  | 10 |  |
|  | 4 | Простейшие акробатические элементы |  | 20 |  |
|  | 5 | Техника самостраховки |  | 20 |  |
|  | 6 | Техника борьбы лёжа | 1 | 15 |  |
|  | 7 | Техника борьбы в стойке | 1 | 15 |  |
|  | 8 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты. |  | 17 |  |
|  | 9 | Агитационно-массовые мероприятия. |  | 10 |  |
|  | 10 | Простейшие способы самообороны. |  | 10 |  |
|  | 11 | Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены | 3 |  |  |
|   |  Всего часов. | 7 | 137 |  |
| 144 |

**Содержание тем**

*Вводное занятие.* История и развитие дзюдо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

*Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

*Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический и борцовский мост. Колесо.

*Техника самостраховки.* Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Волки зайцы, пояса, перестрелка, 3 лишний, регби на коленях.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Второй год обучения

**Задачи:**

1. Познакомить с историей возникновения и развития дзюдо в нашей стране, правилами
проведения соревнований по борьбе дзюдо.
2. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.
4. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного дзюдо.
5. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам
самообороны.

Занятия проводятся 2 раза в неделю 2 академических часа с сентября по май, за год 144 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тематический план** |  |
| № п/п | Темы | Количество часов |
|  |  | теория | практика |
| 1. | История возникновения и развития дзюдо в России. | 2 |  |
| 2. | Развитие и совершенствование основных физических качеств. |  | 20 |
| 3. | Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. |  | 20 |
| 4. | Техника борьбы в стойке. | 1 | 25 |
| 5. | Техника борьбы лежа. | 1 | 25 |
| 6. | Подвижные и спортивные игры, эстафеты |  | 21 |
| 7. | Простейшие способы самообороны. | 2 | 15 |
| 8. | Основные положения правил проведения соревнований. | 2 |  |
| 9. | Агитационно-массовые мероприятия. |  | 10 |
| 10. | Соревнования. | В соотв. с календарным планом |
|  | Всего часов | 8 | 136 |
| 144 |

**Содержание тем**

*Вводное занятие.* История возникновения и развития дзюдо в нашей стране. Профилактика травматизма. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

*Основные положения правил проведения соревнований по борьбе дзюдо.* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов, обхватов. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением элементов акробатики.

Третий год обучения.

**Задачи:**

1. Совершенствование навыков специальных движений, общей и специальной физической подготовки.
2. Совершенствование базовой техники и изучение тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя.
3. Изучение правил проведения соревнований по спортивному дзюдо.
4. Участие в районных по спортивному дзюдо. Выполнение 3 юношеского разряда
5. Изучение приёмов самообороны от различных видов нападений.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с сентября по май, за год 144 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание совершенствованию базовой техники и общей физической подготовки. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, учебные и учебно-тренировочные схватки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  **Учебно-тематический план.** |  |  |
| № п.п | Темы занятий | Кол-во часов |
|  |  | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 |  |
| 2 | Совершенствование общей и специальной физподготовки. |  | 20 |
| 3 | Совершенствование навыков специальных движений. |  | 20 |
| 4 | Техника борьбы лёжа | 1 | 25 |
| 5 | Техника борьбы в стойке | 1 | 25 |
| 8 | Основы тактики спортивного дзюдо | 2 |  |
| 9 | Подвижные и спортивные игры |  | 20 |
| 11 | Приёмы самообороны от различных видов нападений. | 1 | 15 |
| 12 | Агитационно-массовые мероприятия. |  | 12 |
| 13 | Соревнования. | В соответствии с календарнымпланом |
|  | Всего часов | 7 | 137 |
| 144 |

**Содержание тем**

*Вводное занятие.* Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

*Совершенствование общей и специальной физподготовки.* Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1,5-2 км.

*Совершенствование навыков специальных движений.* Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки

*Основы тактики спортивного дзюдо.* Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе дзюдо. Оценка технических действий.

*Подвижные и спортивные игры.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регбин коленях, подвижные игры.

*Приёмы самообороны от различных видов нападений.* Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

1. **Условия реализации программы**

**Возраст детей**,

Программа ориентирована на детей 8-12 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции

**Сроки реализации**

Общеобразовательная общеразвивающая программа «дзюдо» – на 3 года обучения.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

3год обучения – 15 человек

**Режим занятий:**

соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Наполняемость группы – 15 человек

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два учебных часа (144 часа в год).

 и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

**7.Формы аттестации**

 Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по самбо (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся). Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

 Задачи: анализ полноты реализации образовательной программы углубленного уровня; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

* высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
* средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
* низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки** |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: |
|  | весовая категория 26 кг,весовая категория 30 кг,весовая категория 34 кг,весовая категория 38 кг,весовая категория 42 кг,весовая категория 46 кг,весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг,весовая категория 28 кг,весовая категория 32 кг,весовая категория 36 кг,весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м(не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 11 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: |
|  | весовая категория 55 кг,весовая категория 55+ кг,весовая категория 60 кг,весовая категория 66 кг,весовая категория 73 кг | весовая категория 44 кг,весовая категория 48 кг,весовая категория 52 кг,весовая категория 52+ кг,весовая категория 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м(не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

**8. Методические материалы**

1. **Спортивный зал (зал борьбы)**

 Оснащение зала:

* Ковер борцовский
* Мат гимнастический
* Манекен(одноногий )
* Борцовская резина
1. **Зал общефизической подготовки (ОФП)**

  Оснащение зала:

* Скамья д/пресса
* Мультистанция
* Скакалки
* Брусья для отжиманий
* Перекладина
* Канат

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.

2. И.Д.Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И.Крищук «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.

3. С.В.Ерегина, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин, Р.М.Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С.Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

4. В.В.Путин, В.Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».

5. В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо», «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008.

1. Приказ Минспорта России от 21 августа 2017 года N 767
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо"
(Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)

Интернет источники:

1. <http://www.tyumen-judo.ru>
2. http://www.judo.ru