

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАОУ СОШ №149
(протокол №1 от 29.08.2025)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ СОШ № 149
от «29» августа 2025г. №125

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной
направленности**

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 149

Дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик	3
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	18
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	44
	Список литературы	50

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» реализуется по физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726.

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо»

заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7 лет и молодежи (без ограничения).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

После окончания курса данной программы, при желании учащихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможно перейти на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Дзюдо» (для детей и молодёжи 10-18 лет, срок реализации программы 8 лет).

Дополнительная общеразвивающая программа «дзюдо» реализуется на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Динамо».

Дзюдо – это средство не только физического, но и в тоже время личностного воспитания ребенка, в котором гармонически сочетаются все стороны человеческой деятельности: интеллектуальная, физическая и эмоциональная. Цель подготовки дзюдоистов заключается в достижении физического и нравственного совершенствования. Занятия таким видом борьбы как дзюдо – позволяют рационально организовать досуг учащихся и сделать осознанный выбор дальнейшего вида профессиональной деятельности.

Борьба Дзюдо – один из видов спортивных единоборств, заключающийся в достижении победы над соперником посредством технических приемов. Практика борьбы позволила выработать наиболее эффективные технические приемы над соперником, посредством действий, разрешенных правилами соревнований. Спортивная техника – это способ двигательных действий в спортивной деятельности, направленный на достижение высокого результата. Мгновенная практика борьбы определила рациональные способы структуры действий, которые подразделяются на атакующие, защитные и контратакующие. Наиболее важными для роста технического мастерства являются атакующие действия. Цель схватки борцов – выведение из равновесия противника с тем, чтобы бросить его на татами и добиться преимущества. Дзюдоисты, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, не рациональные приемы, рассчитанные главным образом на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают положительный результат лишь в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе. Дзюдоисты, владеющие высокой техникой борьбы, часто побеждают даже физически более сильного противника. Для этого борцы прибегают к таким движениям, которые при

правильном сочетании между собой, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил образуют структуру приема, защиты и контрприемов, обеспечивающих либо выигрыш в силе, либо выигрыш во время техники. Чтобы выявить закономерность техники борьбы, необходимо проанализировать основные движения борцов. Борьба начинается из положения, стоя, когда спортсмен стоит на ногах и находится в вертикальном положении. В борьбе важным является вопрос о сохранении и потере равновесия. При анализе техники борьбы работа отдельных мышц не рассматривается, так как в рабочем мышечном движении важна не эта сторона, а направление движения, его сила, то есть, производимое движением давление или тяга, протяжение (длина пути) и скорость. При анализе действующих сил в рабочих движениях борцов учитываются:

- Сила тяжести;
- Сила мышечной тяги;
- Инертное сопротивление тела.

Программа для дзюдоистов, занимающихся в спортивных объединениях, состоит из трех частей:

методической;
нормативной;
расчетно-плановой.

1. В методической учебной части – учебный материал представлен по видам подготовки: *техничко-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.*

Техничко-тактическая подготовка предусматривает изучение техники и тактики дзюдо. Техника дзюдо скомпонована по следующей схеме: стоя – броски опрокидыванием и переворачиванием противника действиями, руками, ногами, туловищем; лежа – удержание сбоку, поперек, верхом, со стороны головы, со стороны плеча; болевые узором, перегибанием локтя; удушения – стягиванием, зажиманием. Тактика делится на разделы:

- Тактика проведения приемов;
- Тактика ведения поединка;
- Тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку (представлена средствами, принадлежащими дзюдо) и общую физическую подготовку (представлена средствами других видов деятельности).

Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо. Инструкторской и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

1. В нормативной части изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, по годам обучения.
2. Расчетно-плановая часть включает: учебный план и планы графики расчета учебных часов по годам обучения.

В основу данной программы легла программа дополнительного образования детей «Федерация дзюдо России – «Дзюдо» (Учебное пособие для спортивных школ и коллективов (рекомендовано для групп начальной подготовки первого и второго года обучения, VI кyu – белый пояс, V кyu – желтый пояс); Москва 2000 г.),

рекомендованная Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в качестве типовой программы физкультурно-спортивной направленности для учреждений ДОД. Однако, учитывая специфику подготовки спортсменов в районах Крайнего Севера, программу была модифицирована и претерпела следующие изменения:

- Время, отведенное на обучение – 216 часа в год для групп первого года обучения (согласно программе Дзюдо МБОУ СОШ №149);
- Время, отведенное на обучение – 324 часов в год для групп второго года обучения (согласно программе Дзюдо МБОУ СОШ №149);
- Зачетные требования ОФП и СФП по Дзюдо приведены в соответствии с требованиями местных факторов.

В процессе модификации программы автор опирался на следующие педагогические идеи и принципы:

- внедрение принципов гуманизма в тренировочный процесс;
- соразмерность объема тренировок планируемому времени занятий;
- логическая последовательность построения тренировок; - четкость изложения содержания каждого раздела, темы;
- согласованность содержания разделов по борьбе и судейству со всеми другими разделами программы;
- соответствие содержания каждого раздела возрастным и физическим возможностям учащегося;
- оптимальное соотношение между теоретическими и практическими объемами материала.

Цель данной программы – формирование всесторонне развитой личности средствами борьбы, создание условий для самореализации и социальной адаптации детей, их оздоровление и возможность выбрать профессиональную ориентацию еще в школьном возрасте.

Для достижения физического и нравственного совершенствования необходимо решить три группы задач – образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо и овладение навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировкам) и достижение высоких спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств.

Выполнения оздоровительных задач позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях дзюдоист овладевает опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Организационные занятия предусматривают контроль над сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование).

Овладение двигательной культурой дзюдо – показательные выступления, судейство соревнований. Создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Занятия по овладению навыками противоборства подразделяются на учебные, учебнотренировочные, тренировочные, контрольные, модельные. А соревнования в свою очередь подразделяются на главные, основные, подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приемами лежа, защитами, тактическими действиями.

На тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В этих занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоистов по разделам подготовки: технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия.

Рекреационные занятия: прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещение для гигиенического сна.

В практических занятиях большое значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, мелких групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, 3-4 минутный поединок в борьбе лежа или 3-4 минуты для выполнения дополнительных упражнений самостоятельно. Тренеру рекомендуется показывать бросок (лежа в борьбе) в правую и левую сторону, из стандартного положения, при передвижении по татами. Юным дзюдоистам следует выполнять бросок в левую и правую сторону, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства юные борцы должны почувствовать с первых дней занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания броска, приема лежа, следует дать им возможность побороться. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируется с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического процесса обучения дзюдо.

Программа по Дзюдо рассчитана на учащихся 2-6 классов, 8-13 лет и является этапом предварительной спортивной подготовки. Здесь проводится общая и специальная подготовка к изучению техники дзюдо. Проходит отбор для дальнейшей специализации, а также ряд других мероприятий, соответствующих целям и задачам данного периода. В зависимости от условий для занятий и методики в обучении этот этап может начинаться и в более раннем возрасте, предусматривает приобретение необходимых навыков для получения разрядов по борьбе. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей по борьбе.

Необходимо помнить о том, что данная программа составлена как вариант, как пример и может быть творчески переработана тренером в процессе своей практической деятельности. Даже если пользоваться приведенным выше вариантом, то тренеру все равно необходимо расписывать программу более подробно, накладывая ее содержание на определенные режимы работы и отдыха, чередуя различные формы тренировок по своей направленности, с целью параллельного развития физических качеств у учеников. Качество освоения техникой во многом зависит от формы организации процесса обучения.

Программа рассчитана на 2 года обучения, но в случае необходимости возможно ее использование в течение более длительного срока. Режим занятий: Для 1 года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (210 часов в год); для 2 года обучения – 3 раза в неделю по 3 часа (306 часов в год).

Возраст детей, обучающихся по данной программе – 8-13 лет.

Форма организации тренировочной деятельности состоит из частей программ, которые последовательно необходимо освоить. На освоение каждой части отводится определенное время, по истечении которого занимающиеся сдают зачетные требования по всему ее разделу. Время освоения материала для различного контингента занимающихся определяется индивидуально. В дальнейшем все будет зависеть от способности юных спортсменов осваивать учебный материал. Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней используется уровневый подход в организации обучения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподавателю необходимо воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе спортивных мероприятий по борьбе. Следует привлекать для проведения занятий спортсменов других спортивных школ и коллективов, а также других тренеров сторонних спортивных школ и коллективов.

Результатом реализации программы «Борьба Дзюдо» является выполнение обучающимися юношеских и спортивных разрядов по борьбе дзюдо, укрепление физического здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, соревновательный опыт и опыт судейства.

Критериями оценки результатов обучения по годам служат:

- Успешное усвоение программы по годам обучения;
- Прирост спортивных достижений;
- Участие в соревнованиях;
- Создание стабильного коллектива;
- Заинтересованность детей в избранном виде деятельности;
- Развитие чувства ответственности;
- Получение разрядов по борьбе.

В процессе обучения предусматриваются теоретические зачеты, зачеты по ОФП, СФП, зачеты по овладению техникой броска, зачетные соревнования и т.д. также, после каждого года обучения проводятся итоговые зачеты ОФП и СФП, показательные выступления основ техники борьбы, заключительные соревнования, сборы и т.д.

Условиями для успешной реализации программы являются следующие факторы педагогические принципы:

- принцип реалистичности представлений (содержание учебно-тематического плана включает в себя объективную информацию о борьбе и этот план реально реализуется);
- принцип вовлечения семьи в процесс познания культурой борьбы;
- принцип систематизации (систематизация в сознании ребенка представлений о борьбе и судействе);
- принцип системности (системность и логика в организации и проведении занятий, систематическое проведение учебно-тренировочных занятий);
- принцип комплексности (сведения из различных областей подаются в комплексе);
- принцип вариантности (вариантность в использовании форм, методов обучения и организации досуга воспитанников);
- использование новейших педагогических технологий: развивающего обучения и поддержки.

Организационно-методическое обеспечение:

- наличие специальной литературы, освещающей борьбу Дзюдо;
- возможность повышения профессионального мастерства через участие в семинарах, учебно-тренировочных сборах и т.д.;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса; □ учебные материалы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- видео средства;
- разработки комплексов методик, позволяющих воспитанникам эффективнее осваивать программу.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение, оборудование для технических и практических занятий;
- спортивный зал для проведения тренировок.

3. Кадровое обеспечение:

тренер-преподаватель
по борьбе;

□нструктор по спорту.

4. Предполагается участие в реализации программы:

- педагога-организатора;
- методиста;
- тренера-преподавателя;
- высококвалифицированных судей.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»

Личностные результаты.

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского

народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в

жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
 - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
 - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
 - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
 - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
 - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
 - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе

предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействия с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы,

аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ

РАБОТЫ В СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ ПО ДЗЮДО (ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Год Обучения	Основной возраст	Возрастной диапазон допуска к занятиям	Кол-во Занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во соревнований в год	Уровень спортивного мастерства
1	9	8 - 12	15	6	210	1 – 2	6-киу, белый пояс
2	10	9 - 13	12	9	306	2 - 3	5-киу, желтый пояс

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «ДЗЮДО» (1 год обучения)

	Количество часов
--	------------------

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Всего:	Теория	Спортзал
1.1 Техника	86	2	84
1.2 Тактика	16	2	14
2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	76	2	74
2.1 Специальная физическая подготовка	22	-	22
2.2 Общая физическая подготовка	54	2	52
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	2	12
3.1 Волевая подготовка	6	1	5
3.2 Нравственная подготовка	8	1	7
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10		
4.1 Теория и методика освоения дзюдо	10	10	-
4.2 Судейская практика	-	-	-
5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	4	-	4
6. РЕКРЕАЦИЯ	-	-	-
7. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	4	-	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	210	22	188

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ДЗЮДО»
(2 год обучения)**

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	оличество часов		
	Всего:	Теория	Спортзал
1.1 Техника	92	2	90
1.2 Тактика	44	2	42
2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	96	-	96
2.1 Специальная физическая подготовка	38	-	38
2.2 Общая физическая подготовка	58	-	58
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	2	12
3.1 Волевая подготовка	10	1	9
3.2 Нравственная подготовка	4	1	3
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	10	4
4.1 Теория и методика освоения дзюдо	10	10	-
4.2 Судейская практика	4	-	4
5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	18	-	18
6. РЕКРЕАЦИЯ	22	-	22
7. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	6	-	6
ВСЕГО ЧАСОВ:	306	28	278

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ДЗЮДО» (ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (8-12 ЛЕТ)**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО ЧАСОВ
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	4	12	10	12	10	12	12	10	4	-	-	-	86

2	Тактика	-	2	2	2	2	2	2	4	-	-	-	-	16
3	Специальная физическая подготовка	-	2	2	2	2	4	4	4	2	-	-	-	22
4	Общая физическая подготовка	8	8	6	8	8	6	2	4	4	-	-	-	54
5	Волевая подготовка	-	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	6
6	Нравственная подготовка	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	8
7	Теория и методика освоения дзюдо	4	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	10
8	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	4
9	Зачетные требования	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
10	Итого:	16	26	26	26	26	26	26	26	12	-	-	-	210

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ДЗЮДО» (ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ) 2 ГОД
ОБУЧЕНИЯ (9-13 ЛЕТ)**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО ЧАСОВ
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	8	10	12	14	10	8	12	14	4	-	-	-	92
2	Тактика	2	4	6	6	8	6	8	4	-	-	-	-	44
3	Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	6	6	6	4	2	-	-	-	38
4	Общая физическая подготовка	5	7	7	9	5	6	6	6	7	-	-	-	58
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	10
6	Нравственная подготовка	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
7	Теория и методика освоения дзюдо	2	2	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	10
8	Судейская практика	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
9	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	6	6	6	-	-	-	-	-	18
10	Зачетные требования	-	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	6
11	Рекреация				2	4	4	4	4	4				22
10	Итого:	21	33	39	39	39	36	42	36	21	-	-	-	306

Содержание дополнительной образовательной программы

«Дзюдо»

(1-2 год обучения)

I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Техника

Стойки (сизей) – правая; левая; высокая; средняя; низкая; фронтальная; высокая прямая; полупрямая; согнутая; прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках, и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику - лицом к лицу, липом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника, освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

ТЕХНИКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

БРОСКИ - NAGE WAZA

1. Боковая подсечка - **DE ASHI-BARAI**
2. Передняя подсечка - **SASAE TSURI KOMI ASHI**
3. Бросок через бедро скручиванием - **UKI GOSHI**

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - NE WAZA

1. Удержание сбоку - **HON KESA GATAME**
2. Удержание сбоку с исключением руки - **KATA GATAME**
3. Удержание поперек - **YOKO SHIHO GATAME**
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - **KAMI SHIHO GATAME**
5. Переворачивание захватом двух рук - **YOKO KAERI WAZA**
6. Переворачивание захватом бедра и руки - **YOKO KAERI WAZA**

7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча - *YOKO KOKAERI WAZA*

ТЕХНИКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

БРОСКИ- *NAGE WAZA*

1. Отхват - *O SOTO GARI*
2. Бросок через бедро - *O GOSHI*
3. Зацеп изнутри - *O UCHI GARI*
4. Бросок через спину - *SEOI NAGE*
5. Передняя подсечка в колено - *HIZA GURUMA*

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - *NE WAZA*

1. Удержание верхом - *TATE SHIMO GATAME*
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - *KESA UDE HISHIGI GATAME*
3. Переворачивание ногами - *NE KAERI WAZA*
4. Переворачивание ногами (ножницы) - *NE KAERI WAZA*
5. Прорыв на удержание со стороны ног - *MAE ASHI TORI WAZA*

САМООБОРОНА

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

1.2. ТАКТИКА

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ И БРОСКОВ УДЕРЖАНИЙ И БОЛЕВЫХ

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий. Обманных: угрозы, вызовы, комбинации, контратаки. Действий для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику),
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера, проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим) Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Специальная физическая подготовка.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых, партнерах, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом для освоения бросков через бедро (*Uki-Goshi, O-Goshi*).

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3; 5 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков используя движение соперника.

1. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки (*De-AshiBarai*) - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.
2. Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки (*De-Ashi-Barai*) и передней подсечки (*Sasae-Tsuri-Komi-Ashi*)
3. Учи-коми (для *Seoi-Nage, O-SotoGari, O-Uchi-Gari*)

2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
2. Спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.
3. Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места;
4. *Гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба - 10 бросков манекена через спину;
5. Гибкости: - спортивная борьба - вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера, *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
6. Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10м, *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом: *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.
7. Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800м; *плавание* - 25м.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза, наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок, стойка на руках; переползания;

лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, 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.

III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ, СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО

1. *Решительности*: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях, поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
2. *Настойчивости*: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
3. *Выдержки*: проведение поединка с непривычным, неудобным противником
4. *Смелости*: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику "иппоном", продержаться до оценки за атакующее действие определенное 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 соленого один день; задержка дыхания до 90с, 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 учет ее 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)
- *Взаимопомощи*: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.
- *Дисциплинированности*: выполнение строевых команд, выполнение
- требований тренера и традиции учебно - тренировочного коллектива дзюдо.
- *Инициативности*: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами 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 опознаниях, при выявлении причин ошибок).
- *Доброжелательности:* - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке
- *Дисциплинированности:* - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.
- *Трудолюбия:* - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ДЗЮДО

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале дзюдо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

ЭТИКЕТ В ДЗЮДО

Поклоны перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

ИСТОРИЯ ДЗЮДО

Организация занятий дзюдо на Дальнем Востоке В.С. Ощепковым. Первый чемпионат г. Москвы по дзюдо 1935 года. Чемпионат Европы 1962 года. Первый чемпионат СССР 1973 года в г. Киеве. Первый чемпионат Российской Федерации.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ В ДЗЮДО

В дзюдо запрещается бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, наваливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приемы на кисть и ноги, проводить болевые и удушения рывком, держаться за татами.

ПРАВИЛА ДЗЮДО

Требование к одежде (дзюдоге). Ритуал выхода на татами и ухода с него.

Команды и жесты арбитра.

СТРОЕНИЕ ТЕЛА

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей: надкостница, суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Познотонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Большой и малый круги кровообращения. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ПРОГРАММЕ «ДЗЮДО» (НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (10-12 ЛЕТ))

Критерии освоения технических и тактических действий Уровень освоения Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Календарно - тематическое содержание

№	Дата	Форма занятия	Тема	Часы
1.	15.09		Инструктаж по Т.Б. История развития дзюдо. Разучивание разминки в стойке. ОФП. Игра.	2
2.	17.09		Разминка в стойке. Акробатика. Разучивание кувирка вперед-назад, правое-левое плечо. Страховка. Самостраховка. ОФП. Игра.	2
3.	19.09		Разминка в стойке. Акробатика. Разучивание « Колесо», стойка на руках, страховка, самостраховка. ОФП. Игра.	2

4.	22.09		Разминка в стойке. Акробатика. Разучивание «Волна», ходьба на руках, страховка, самостраховка. Разучивание разминки в партере. ОФП. Игра.	2
5.	25.09		Разминка в стойке. Акробатика. Разучивание кувырка в длину, в высоту, страховка, самостраховка. ОФП. Игра с элементами противоборства.	2
6.	27.10		Разминка в стойке. Акробатика, страховка, самостраховка. Разминка в партере. Понятие ОЦТ. Площадь опоры. Игра «Петушинные бои».	2
7.	29.09		Разминка. Акробатика. страховка, самостраховка. 8 направлений выведения из равновесия. Сохранение равновесия. Игра на сохранение равновесия.	2
8.	01.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Игра на сопротивление. Игра «Петушинные бои».	2
9.	03.10		Разминка. Акробатика. страховка, самостраховка. Повороты на 90*, 180*, 360*. Зашагиванием, скрестным шагом, прыжком. ОФП. Игра «Волки во рву».	2
10.	06.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Передвижения: аюмиаши, циюимаши. Атакующая, защитная стойка. Игра в противоборстве, коснись плеча в передвижении борца.	2
11.	08.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание захватов. Игровой день. ОФП. Футбол.	2
12.	10.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Атакующая, защитная стойка. Передвижения с выходом на захват. Эстафеты.	2
13.	13.10		Философия дзюдо. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания скручиванием. ОФП.	2

14.	15.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Разучивание броска через бедро. UKIGOSHI. Техника работы рук и ног. СФП.	2
15.	17.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба партер 3X2*. Игра.	2
16.	20.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания сбоку захватом ногой за голову. ОФП.	2
17.	22.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Повторение броска через бедро. UKIGOSHI. Разбор ошибок. Учиками, техника работы рук на бросок. СФП.	2
18.	24.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба партер 3X3*, борьба стойка 2X1*. Игра ручной мяч.	2
19.	27.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Закрепление удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания сбоку захватом ногой за ногу. ОФП.	2
20.	29.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Закрепление броска через бедро. UKIGOSHI. Бросок с выведение из равновесия вперед-назад. СФП.	2
21.	31.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 10X1*.	2
22.	03.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания через «мост». ОФП.	2
23.	05.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Бросок через бедро UKIGOSHI с выведение из равновесия вправо-влево. СФП.	2
24.	07.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба стойка с продолжением в партере. Борьба за захват. 6X2*. Игра.	2

25.	10.11		Понятие о гигиене. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержания сбоку.HONKESAGATAME. Уход с удержания сбоку с захватом через ногу за отворот кимоно. ОФП.	2
26.	12.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Бросок через бедро UKIGOSHI на скорость 10X30**. СФП.	2
27.	14.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	2
28.	17.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержания сбоку.HONKESAGATAME. Уход с удержания сбоку забеганием от партнера захватом за голову или выходом сверху на удержание. ОФП.	2
29.	19.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. . Стойка. Бросок через бедро UKIGOSHI на сопротивление 10X30**. Тори – Уке. СФП.	2
30.	21.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 10X2*. Игра	2
31.	24.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержания сбоку.HONKESAGATAME. Уход с удержания на время со сменой пар. 6X30**X2. ОФП	2
32.	26.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Бросок через бедро UKIGOSHI. Уходы от броска через бедро зашагиванием по направлению броска. СФП.	2
33.	28.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба. Партер 3X2*. Стойка 5X3*. Игра.	2
34.	01.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание удержания сбоку с отключением руки. КАТАGATAME. ОФП.	2

35.	03.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. . Стойка. Бросок через бедро UKIGOSHI. Уходы от броска через бедро зашагиванием от направления броска, за спину. СФП.	2
36.	05.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	2
37.	08.12		Закаливание организма. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание переворота захватом двух рук из положения защиты. YOKO KAERIWAZA. ОФП.	2
38.	10.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Разучивание броска через бедро. OGOSHI. Техника работы рук и ног. Выведение из равновесия вперед-назад. СФП.	2
39.	12.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 7X4*. Игра.	2
40.	15.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Повторение переворота захватом двух рук из положения защиты на сопротивление. YOKO KAERIWAZA. ОФП.	2
41.	17.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Повторение броска через бедро. OGOSHI. Техника работы рук и ног. Выведение из равновесия вправо-влево.СФП.	2
42.	19.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X5*. Игра.	2
43.	22.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. .Закрепление переворота захватом двух рук из положения защиты на время. . YOKO KAERIWAZA. ОФП.	2
44.	24.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. . Стойка. Закрепление броска через бедро. OGOSHI. Уходы от броска через бедро. СФП.	2
45.	26.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба. Партер 3X3*. Стойка 3X3*. Игра.	2

46.	12.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевероты захватом двух рук из положения защиты на время со сменой пар.YOKOKAERIWAZA. ОФП.	2
47.	14.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Бросок через бедро. OGOSHI.Тори-Уке. Учикоми. СФП.	2
48.	16.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7Х4*. Игра.	2
49.	19.01		Режим дня спортсмена. Инструктаж по Т.Б.Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание удержания поперек.YOKO SHINO GATAME. ОФП.	2
50.	21.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Разучивание передней подсечки.SASAE TSURI KOMI ASHI. Техника работы рук и ног. СФП.	2
51.	23.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 7Х7*. Игра.	2
52.	26.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение удержания поперек.YOKO SHINO GATAME.Уходы на время со сменой пар. ОФП.	2
53.	28.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Передняя подсечка. SASAE TSURI KOMI ASHI.С выведением из равновесия вперед. На легкое сопротивление. СФП.	2
54.	30.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10Х1*. Игра.	2
55.	02.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Закрепление удержания поперек.YOKO SHINO GATAME. Уходы с удержания поперек через «мост». ОФП.	2
56.	04.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Передняя подсечка. SASAE TSURI KOMI ASHI.С выведением из равновесия назад. На легкое сопротивление. СФП.	2

57.	06.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 3X3* партер, 3X5* стойка. Игра.	2
58.	09.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержание поперек. YOKO SHIHO GATAME. Уходы с удержания поперек захватом за ногу. ОФП.	2
59.	11.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Передняя подсечка. SASAE TSURI KOMI ASHI. В передвижении в круг. ОФП.	2
60.	13.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 6X4*. Игра.	2
61.	15.02		Информация о правильном питании. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание переворота захватом бедра и руки - YOKO KAERI WAZA. ОФП.	2
62.	18.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Передняя подсечка. SASAE TSURI KOMI ASHI. С выведением из равновесия вправо-влево. СФП.	2
63.	20.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X4*. Игра.	2
64.	23.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение переворота захватом бедра и руки - YOKO KAERI WAZA. Борьба 2X5*. ОФП.	2
65.	25.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Разучивание боковой подсечки - DE ASHI-BARAI. СФП.	2
66.	27.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 7X4*. Игра.	2
67.	02.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение переворота захватом бедра и руки - YOKO KAERI WAZA. Перевороты на время. Борьба 1X10*. ОФП.	2
68.	04.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Закрепление боковой подсечки - DE ASHI-BARAI. СФП.	2

69.	06.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	2
70.	09.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевороты захватом бедра и руки - YOKO KAERI WAZA. На сопротивление со сменой пар. Борьба 3X4*. ОФП.	2
71.	11.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Боковая подсечка - DEASHI-BARAI. Выполнение на сопротивление. СФП.	2
72.	13.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7X4*. Игра.	2
73.	16.03		Функции основных питательных веществ. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание удержания со стороны головы захватом пояса - KAMI SHIHO GATAME. ОФП.	2
74.	18.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Передняя подсечка-бросок через бедро OGOSHI. СФП.	2
75.	20.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба Защита-Атака по номерам со сменой пар. Игра.	2
76.	23.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение удержания со стороны головы захватом пояса - KAMI SHIHO GATAME. Уходы с удержания через «мост». ОФП.	2
77.	25.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. .Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Передняя подсечка-бросок через бедро УКИ GOSHI. СФП.	2
78.	27.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 7X5*. Игра.	2

79.	30.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Закрепление удержания со стороны головы захватом пояса - KAMI SHINO GATAME. Уходы с удержания скручиванием. ОФП.	2
80.	01.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Боковая подсечка-бросок через бедро УКИ GOSHI. СФП.	2
81.	03.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X4*.	2
82.	06.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержание со стороны головы захватом пояса - KAMI SHINO GATAME. Уходы на время. ОФП.	2
83.	08.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Боковая подсечка-бросок через бедро OGOSHI. СФП.	2
84.	10.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 10X30**.	2
85.	13.04		Средства восстановления в занятиях дзюдо. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание переворота захватом пояса и руки из под плеча - YOKOKOKAERI WAZA. ОФП.	2
86.	15.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Передняя подсечка- боковая подсечка- бросок через бедро OGOSHI. СФП.	2
87.	17.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*.	2
88.	20.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение переворота захватом пояса и руки из под плеча - YOKOKOKAERI WAZA. ОФП.	2

89.	22.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Бросок через бедро - передняя подсечка- бросок через бедро OGOSHI. СФП.	2
90.	24.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7X5*. Игра.	2
91.	27.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Закрепление Переворота захватом пояса и руки из под плеча - YOKOKOKAERI WAZA. ОФП.	2
92.	29.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Боковая подсечка-бросок через бедро OGOSHI – боковая подсечка. СФП.	2
93.	01.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X5*. Игра.	2
94.	04.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевороты на время, на сопротивление. Борьба 7X2*. ОФП.	2
95.	06.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Скоростная отработка броска через бедро. 10X30**. СФП.	2
96.	08.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X3*. Игра.	2
97.	11.05		Правило соревнований. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержание, уходы на время. ОФП.	2
98.	13.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Контратака от броска через бедро -боковая подсечка. Тори-Уке на время. СФП.	2
99.	15.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по ОФП. Игра.	2
100.	18.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевороты на время, со сменой пар. Борьба 6X6*. ОФП.	2

101.	20.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Контратака от броска через бедро - передняя подсечка. Тори - Уке на время. СФП.	2
102.	22.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по СФП. Игра.	2
103.	24.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Защита - атака. Уходы на время. ОФП.	2
104.	26.05		Психологическая подготовка. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Контратака от передней подсечки- бедро. Тори - Уке на время. СФП.	2
105.	28.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Соревнования.	2

Календарно-тематическое планирование

2 года обучения

№	Содержание занятий	Часы
1.	Инструктаж по Т.Б. Развитие дзюдо в России. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Учикоми. Противоборство на сохранении равновесия. ОФП. Игра.	3
2.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Передвижения, защитная боевая стойка. Работа на захватах с выходом на бросок. СФП. Игра.	3
3.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Работа рук на выведение из равновесия: вперед-назад, в стороны, скручивая вперед-назад в стороны. ОФП. Игра.	3
4.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание сбоку HONKESAGATAME. Передняя подсечка SASAE TSURI KOMI ASHI. ОФП.	3
5.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME. Уходы с удержания сбоку захватом за голову, скручиванием. Тори-Уке. SASAETSURI KOMI ASHI. СФП.	3

6.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 10Х2*. Игра.	3
7.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME. Уходы с удержания сбоку захватом за ногу, через «мост». Боковая подсечка DEASHIBARAI. ОФП.	3
8.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME. Уходы с удержания сбоку захватом через ногу за отворот кимоно, за счет силы соперника. Тори-Уке. Боковая подсечка DE ASHI BARAI. СФП.	3
9.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5Х4*. Игра.	3
10.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания сбоку HONKESAGATAME на время. SASAETSURIKOMIASHI. DEASHIBARAI. На сопротивление. ОФП.	3
11.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания сбоку HONKESAGATAME на время. SASAETSURIKOMIASHI. DEASHIBARAI. Скоростная отработка. СФП.	3
12.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба. Партер 4Х4*. Стойка 3Х5*. Игра.	3
13.	Гигиена спортсмена. Влияние осанки на здоровье. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание поперек YOKOSHIHOATAME. Бросок через бедро UKIGOSHI. ОФП.	3
14.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHIHOATAME захватом ноги. Тори-Уке. Бросок через бедро UKIGOSHI. СФП.	3
15.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 10Х3*. Игра.	3
16.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHIHOATAME через мост. Скоростная отработка броска через бедро UKIGOSHI. ОФП.	3
17.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHIHOATAME скручиванием. Боковая подсечка DEASHIBARAI- Бросок через бедро UKIGOSHI. СФП.	3
18.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба. Партер 3Х5*. Стойка 4Х5*. Игра.	3
19.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHIHOATAME по инерции движения. Тори-Уке. Боковая подсечка DEASHIBARAI- Бросок через бедро UKIGOSHI. ОФП.	3

20.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHIHO GATAME за счет силы соперника. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI- Бросок через бедро UKIGOSHI.СФП.	3
21.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 8Х4*. Игра.	3
22.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHIHO GATAME на время. Бросок через бедро UKIGOSHI, уход от броска – посадка. ОФП.	3
23.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHIHO GATAME на время. Тори-Уке. Бросок через бедро UKIGOSHI, уход от броска – посадка. СФП.	3
24.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10Х3*, с фиксацией на удержание 10**. Игра.	3
25.	Режим дня спортсмена. Физическая активность и здоровье. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты захватом двух рук YOKOKAERI WAZA. Бросок через бедро OGOSHI.ОФП.	3
26.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Скоростные перевороты захватом двух рук YOKOKAERI WAZA. Тори-Уке. Бросок через бедро OGOSHI.СФП.	3
27.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 6Х5*. Игра.	3
28.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты на сопротивление захватом двух рук YOKOKAERI WAZA. Скоростная отработка броска через бедро OGOSHI.СФП.	3
29.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер, борьба, в основе с защиты перевороты захватом двух рук YOKOKAERI WAZA. Боковая подсечка DEASHIBARAI- Бросок через бедро OGOSHI.СФП.	3
30.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 10Х2*. Игра.	3
31.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты захватом бедра и руки YOKOKAERI WAZA. Тори-Уке. Боковая подсечка DEASHIBARAI- Бросок через бедро OGOSHI.СФП.	3
32.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Скоростные перевороты захватом бедра и руки YOKOKAERI WAZA. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI- Бросок через бедро O GOSHI.СФП.	3
33.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7Х5*. Игра.	3

34.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка.Перевороты на сопротивление захватом бедра и руки YOKOKAERIWAZA. Бросок через бедро OGOSHI, уход от броска – посадка. ОФП.	3
35.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер, борьба, в основе с защиты перевороты захватом бедра и руки YOKOKAERIWAZA. Тори-Уке. Бросок через бедро UKIGOSHI, уход от броска – посадка. СФП.	3
36.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X5*. Игра.	3
37.	Питание спортсмена. Питание при коррекции веса. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты захватом пояса и руки из под плеча YOKOKAERIWAZA. Разучивание броска OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. ОФП.	3
38.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Скоростные перевороты захватом пояса и руки из-под плеча YOKOKAERIWAZA. Повторение броска OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. СФП.	3
39.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Быстрые схватки 10X30*. Работа на резине. Игра.	3
40.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты на сопротивление захватом пояса и руки из-под плеча YOKOKAERIWAZA. Закрепление броска OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. ОФП.	3
41.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер, борьба, в основе с защиты перевороты захватом пояса и руки из-под плеча YOKOKAERIWAZA. Боковая подсечка DEASHIBARAI-OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. СФП.	3
42.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер 5X2*, Стойка 5X5*. Игра.	3
43.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание сбоку с исключением руки KATAGATAME. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI-OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. ОФП.	3
44.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания сбоку с исключением руки KATAGATAME, на время.Бросок через бедро UKIGOSHIOUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. СФП.	3
45.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по ОФП. СФП.	3
46.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание со стороны головы захватом пояса KAMISHINOOGATAME. Бросок через бедро OGOSHIOUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. ОФП.	3

47.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания со стороны головы захватом пояса KAMISHIHOGATAME на время. Скоростная отработка OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. СФП.	3
48.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Новогодний турнир.	3
49.	Инструктаж по Т.Б. Рекреация. Самостоятельные занятия и их роль в подготовке. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание броска OSOTOGARI– Отхват. ОФП.	3
50.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Блокировка ногами с защиты. Повторение броска OSOTOGARI– Отхват. Разбор ошибок. СФП.	3
51.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2* .Игра.	3
52.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Повторение блока ногами с защиты. Закрепление броска OSOTOGARI– Отхват. Разбор ошибок. ОФП.	3
53.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Закрепление блока ногами с защиты. Скоростная отработка броска OSOTOGARI– Отхват. СФП.	3
54.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 6X4*. Игра.	3
55.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Активная – пассивная защита. Тори- Уке. Учикоми. Выполнение броска OSOTOGARI– Отхват на сопротивлении. ОФП.	3
56.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Активная защита. Перевороты ногами NEKAERIWAZAот блока . Боковая подсечка DEASHIBARAI - OSOTOGARI– Отхват. СФП.	3
57.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба партер 3X3*, Стойка 6X4*. Игра.	3
58.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Активная защита. Перевороты ногами NEKAERIWAZAот блока на сопротивление. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI- OSOTOGARI– Отхват. ОФП.	3
59.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Активная защита. Перевороты ногами NEKAERIWAZAот блока на скорость. Скоростная отработка - OSOTOGARI– Отхват. СФП.	3
60.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 4X6*. Игра.	3

61.	Правило соревнований. Основы судейства. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Повторение блока ногами с защиты. Разучивание прорыва на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA. Разучивание броска через спину- SEOI NAGE. ОФП.	3
62.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Повторение прорыва на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA. Повторение броска через спину- SEOI NAGE. СФП.	3
63.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер 2X78, Стойка до броска 7 схваток. Игра.	3
64.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Закрепление прорыва на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA на время. Закрепление броска через спину- SEOI NAGE. ОФП.	3
65.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Закрепление прорыва на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA на сопротивление. Скоростная отработка броска через спину- SEOINAGE. СФП.	3
66.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 5X5*. Игра.	3
67.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Прорыв на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA с выходом на HONKESAGATAME. Отработка броска через спину- SEOINAGE на сопротивление. ОФП.	3
68.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Прорыв на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA с выходом на KATAGATAME. Тори - Уке. Бросок через спину- SEOINAGE. СФП.	3
69.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 3X10*. Игра.	3
70.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Прорыв на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA с выходом на YOKOSHINOOGATAME. Боковая подсечка DEASHIBARAI - Бросок через спину- SEOINAGE. ОФП.	3
71.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Прорыв на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA с выходом на KAMISHINOOGATAME. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI - Бросок через спину- SEOINAGE. СФП.	3
72.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X5*. Игра.	3
73.	Методы психологической саморегуляции. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME. Разучивание HIZAGURUMA – передняя подсечка в колено. ОФП.	3
74.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. KATAGATAME. Повторение HIZAGURUMA. Разбор ошибок. СФП.	3

75.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7X5*. Игра.	3
76.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание - Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – KESAUDEHISHIGATAME. Закрепление HIZAGURUMA. ОФП.	3
77.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – KESAUDEHISHIGATAME на сопротивление.HIZAGURUMA на сопротивление. Тори – Уке. СФП.	3
78.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 8X4*. Игра.	3
79.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME – KESAUDEHISHIGATAME.Скоростная отработка HIZAGURUMA. ОФП.	3
80.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка.KATAGATAME – KESAUDEHISHIGATAME. HIZAGURUMA - UKIGOSHI. СФП.	3
81.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 9X3*. Игра.	3
82.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка.HONKESAGATAME - KATAGATAME. HIZAGURUMA–OGOSHI. ОФП.	3
83.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка.KESAUDEHISHIGATAME - HONKESAGATAME.HIZAGURUMA -SEOINAGE. СФП.	3
84.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X4*. Игра.	3
85.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание удержания верхом TATESHINOATAME. OGOSHI - OUCHIGARI- UKIGOSHI. ОФП.	3
86.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Повторение удержания верхом TATESHINOATAME.UKIGOSHI-OUCHIGARI - OGOSHI. СФП.	3
87.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X5*. Игра.	3
88.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Закрепление удержания верхом TATESHINOATAME.OGOSHI - OUCHIGARI- Подсад.	3
89.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы на время с удержания верхом TATESHINOATAME.UKIGOSHI-OUCHIGARI – подсад.СФП.	3
90.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	3
91.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы через «мост» с удержания верхом TATESHINOATAME.OUCHIGARI –UKIGOSHI DEASHIBARAI. ОФП.	3

92.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы захватом ноги с удержания верхом TATESHINO GATAME. OUCHIGARI – HIZAGURUMA - OSOTOGARI. СФП.	3
93.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба партер 4Х4* Борьба стойка 4Х4*. Игра.	3
94.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы скручиванием с удержания верхом TATESHINO GATAME. OUCHIGARI - DEASHIBARAI - OSOTOGARI. ОФП.	3
95.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Тори – Уке. Уходы на время с удержания верхом TATESHINO GATAME. OSOTOGARI- DEASHIBARAI - OSOTOGARI. СФП.	3
96.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по ОФП.	3
97.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Тори – Уке. Перевороты ногами NEKAERI WAZA. Учикоми. OUCHIGARI. Тори - Уке. Игра.	3
98.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Тори – Уке. Перевороты ногами (ножницы) NEKAERI WAZA. Учикоми. SEOINAGE. Тори – Уке. Игра.	3
99.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по СФП.	3
100.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты ногами (ножницы) NEKAERI WAZA - TATESHINO GATAME. Учикоми UKIGOSHI. Тори – Уке. Игра.	3
101.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME - TATESHINO GATAME. Учикоми OGOSHI. Тори – Уке. Игра.	3
102.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Соревнования. Заккрытие учебного года.	3
103.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME - KAMISHINO GATAME. Учикоми DEASHIBARAI. Тори – Уке. Игра.	3
104.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. KAMISHINO GATAME - TATESHINO GATAME. Учикоми SASAETSURIKOMIASHI. Тори – Уке. Игра.	3
105.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Сдача норм на КЮ.	3
106.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. KATAGATAME KAMISHINO GATAME. Учикоми OSOTOGARI. Тори – Уке. Игра.	3
107.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание в круг. Вправо – влево. Техника. Игровой день.	3

108.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Подведение итогов. Награждение сильнейших.	3
------	--	---

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивный инвентарь:

1. Ковер (татами) для занятий дзюдо — не менее 10х10 метров
2. Кимоно для дзюдо (дзюдоги) — на каждого обучающегося
3. Пояса для дзюдо (разных цветов, соответствующих уровню подготовки) — комплект
4. Мячи набивные (медицинболы) различной массы — 10-15 штук
5. Скакалки гимнастические — на каждого обучающегося
6. Гантели различной массы — 10-15 штук
7. Маты гимнастические — 8-10 штук

Спортивные снаряды:

1. Стенка гимнастическая — 6-8 пролетов
2. Скамейки гимнастические — 3-4 штуки
3. Перекладина для подтягивания — 2-3 штуки
4. Мешки и манекены для отработки бросков (по возможности) — 2-3 штуки

Информационное обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части. Используются видеоматериалы с записями техник дзюдо, соревнований и мастер-классов.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое или физкультурное, предпочтительно со специализацией «единоборства» или «дзюдо», либо наличие спортивной квалификации (разряд, звание) и опыта тренерской работы.

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств и освоении сложнокоординационных технических действий. При этом соблюдается посильность заданий, регулярность занятий и принцип «от простого к сложному». Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Методы программы.

В работе используются следующие методы:

Методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда).

Методы наглядного восприятия (показ техники преподавателем, демонстрация видеофильмов и видеослайдов, использование плакатов и схем).

Практические методы (разучивание техники по частям, разучивание в целом, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки).

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами и психофизическим состоянием;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;
- дифференцированный подбор учебных заданий (упрощенных или усложненных) в зависимости от уровня подготовленности обучающегося.

Одной из форм эмоционального обогащения и мотивации учащихся являются соревнования и аттестации на пояса. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение и являются важным этапом контроля усвоения программы.

Формы контроля:

- Текущий контроль (наблюдение, опрос по теоретическим темам).
- Промежуточная аттестация (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольное выполнение технических элементов).
- Итоговая аттестация (участие в контрольных схватках (рандори), сдача нормативов, демонстрация знаний правил дзюдо и судейской терминологии).

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ДЗЮДОИСТОВ (8 - 11 ЛЕТ)

	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10лет	11лет
		перекладине (количество раз)		
	выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (количество раз)	-	20
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. ноги закреплены (количество раз)	-	6
Легкая атлетика	быстрота	Бег на 30 метров (с)	5.6	5.4
Гимнастика	сила	Подтягивание на	4	6

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ (12 - 13 ЛЕТ)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов (12 – 13 лет)		
			до 50 кг	до 60 кг	св. 60 кг
Легкая атлетика	быстрота	Бег на 30 метров (с)	5.2	5.2	5.6
	выносливость	Бег 400м. (мин.с)	1.13	1.13	1.13
	ловкость	Челночный бег 3х10м.	7.5	7.5	7.5
Гимнастика	сила	Подтягивание на перекладине (кол – во раз)	8	8	8
	выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол – во раз)	45	48	30
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. ноги закреплены (кол – во раз)	18	20	14
	сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол – во раз)	6	5	2
	ловкость	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	9.3	9.9	12.2
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с., ноги закреплены (кол – во раз)	12	12	10

Силовая гимнастика	быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с. (кол – во раз)	6	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол – во раз)	16	12	12
	ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	18	19

Спортивная борьба	сила	Приседание с партнером на руках равным по весу (кол – во раз)	6	8	4
		Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол – во раз)	3	7	2
Спортивная борьба	сила	Вставание на мост из стойки (5 раз)	14	16	18
	гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22
	быстрота	10 бросков манекена ч/з спину (с)	28	30	36

Подготовительные упражнения для освоения технических действий для групп начальной подготовки (пять серий приемов)

При разучивании первой серии приемов, когда оба партнера стоят на коленях, чтобы не приходилось затрагивать много усилий для проведения технических действий и не возникало чувство страха перед падением на ковер.

Во второй серии приемов, в положении, когда атакующий (тори) стоит на коленях, центр тяжести находится у атакуемого (уке) высоко и его легко опрокинуть на спину, выполняя приемы на нижние конечности.

В третьей серии приемов в положении когда, атакующий находится в стойке, ему легко проводить воздействие на верхние конечности и верхнюю часть туловища занимающегося, стоящего на коленях.

В четвертой серии приемов в положении, когда защищающийся стоит на одном колене,

партнеру легко атаковать его как верхние, так и нижние конечности.

В пятой серии приемов, при отработке комбинационных действий, когда защищающийся стоит на коленях, происходит усиление координационной базы обучающихся и развитие техникотактического мышления.

При дальнейшем изучении надо использовать законы поэтапного формирования умственных действий и концентрической системы обучения, тогда усилится положительный перенос двигательного навыка с одного технического действия на другое. Броски должны изучаться не бессистемно, а допустим, разбиты на пять больших групп, имеющих свой ключевой элемент исполнения, который является ориентиром для следующих более сложных, в техническом исполнении, действий.

1. Броски захватом ног, в этом положении, благодаря правильному захвату, создается самое неустойчивое положение тела.
2. Броски захватом рукава и пояса сзади. Захват располагается в непосредственной близости от центра тяжести и способствует наиболее эффективному управлению партнером.
3. Броски захватом руки и шеи (опрокидывающий момент зависит от произведения высоты точки приложения и величины опрокидывающей силы). Поскольку точка приложения усилий, находится на максимальной высоте, а прием выполняется на не сопротивляющемся партнере, создается достаточно большая величина опрокидывающего момента.
4. Броски захватом рукава и одноименного захвата. В этих бросках создается благоприятное взаимное вращение и центробежная сила, которая создает центробежное ускорение, что обеспечивает наилучший опрокидывающий момент.
5. Броски захватом рукава и разноименного отворота, что позволяет проводить наиболее благоприятное маневрирование и манипулирование партнером, позволяя легко его наклонять и разворачивать в нужную сторону.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Название приемов борьбы стоя принято обозначать по названию части тела, через которое происходит развитие основного действия.

Броски выведением из положения равновесия получили свое название от действия, вызванного толчком, рывком или скручиванием туловища партнера.

Броски зацепами и обвивами получили свое название от действия, с помощью которого осуществлялся опрокидывающий момент.

Броски ногой вперед (подхваты) или ногой назад (охваты) получили свое название от махового движения ногой в ту или иную сторону.

Броски стопой (подсечки) - от опрокидывающего момента, осуществляемого через внутреннюю часть стопы.

Броски через ногу (подножки) вперед, назад, в сторону – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область коленного сгиба.

Броски через бедро – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область тазобедренного сустава.

Броски через спину – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область охватывающую поясницу и нижний край лопаток.

Броски через плечо – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область плеча.

Броски через грудь – от опрокидывающего момента, осуществляемого через переднюю часть туловища.

Броски вращением (вертушка) – это приемы, в которых опрокидывающий момент осуществляется за счет нависания и вращения вокруг захваченной руки или ноги соперника.

Броски через голову упором стопы в живот или голенью – от опрокидывающего момента, осуществляемого через вертикальную площадь вокруг головы. *Названия приемов борьбы строятся по следующему принципу: вначале обозначают название приема: например – подхват под две ноги, затем название захвата: например – отворота на шее и разноименного рукава.*

ТЕХНИКА 6 КИУ, БЕЛЫЙ ПОЯС БРОСКИ - *NAGE WAZA*

1. Боковая подсечка - *DE ASHI BARAI*
2. Передняя подсечка - *SASAE TSURI KOMI ASHI*
3. Бросок через бедро с захватом туловища - *UKI GOSHI*

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - *NE WAZA*

1. Удержание сбоку - *HON KESA GATAME*
2. Удержание сбоку с выключением руки - *KATA GATAME*
3. Удержание поперек - *YOKO SHIHO GATAME*
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – *KAMI SHIHO GATAME*
5. Переворачивание захватом двух рук - *YOKO KAERI WAZA*
6. Переворачивание захватом бедра и руки - *YOKO KAERI WAZA*
7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - *YOKO KAERI WAZA*

ТЕХНИКА 5 КИУ, ЖЕЛТЫЙ ПОЯС БРОСКИ - *NAGE WAZA*

1. Охват – *O SOTO GARI*
2. Бросок через бедро - *O GOSHI*
3. Зацеп изнутри - *O UCHI GARI*
4. Бросок через спину - *SEOI NAGE*
5. Передняя подсечка в колено - *HIZA GURUMA*

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - *NE WAZA*

1. Удержание верхом - *TATE SHIHO GATAME*
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - *KESA UDE HISHIGI GATAME*
3. Переворачивание ногами - *NE KAERI WAZA*
4. Переворачивание ногами (ножницы) - *NE KAERI WAZA*
5. Прорыв на удержание со стороны ног - *MAE ASHI TORI WAZA*

Список использованной литературы:

1. ДЗЮДО: Пер. с яп.- Изд. 2-е./ Иван Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. ДЗЮДО. Полное иллюстрированное руководство / Пэт Харрингтон. – Пер. с англ. Гупало Е.- М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003.
3. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
4. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухиро Ямасита. – Пер. с англ. Гупало Е. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003. – (Боевые Искусства).
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебнопрактическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
6. Свищев И.Д., Жердев В.Э. ДЗЮДО. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов (рекомендовано для групп начальной подготовки первого и второго года обучения). – М.: 2000.
7. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО (традиции воинских искусств), Наука, Москва, 1990
8. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей.- М.: Советский спорт, 2004.
—
9. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-н-/Д: Феникс, 2002.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. – М.: 1990.-.

Список литературы, рекомендованной обучающимся.

1. ДЗЮДО: Пер. с яп.- Изд. 2-е./ Иван Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. ДЗЮДО. Полное иллюстрированное руководство / Пэт Харрингтон. – Пер. с англ. Гупало Е.- М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003.
3. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
4. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухиро Ямасита. – Пер. с англ. Гупало Е. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003.
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебнопрактическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
6. Свищев И.Д., Жердев В.Э. ДЗЮДО. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов (рекомендовано для групп начальной подготовки первого и второго года обучения). – М.: 2000.
7. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО (традиции воинских искусств), Наука, Москва, 1990
8. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей.- М.: Советский спорт, 2004. –
9. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-н-/Д: Феникс, 2000г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147381

Владелец Рябенко Ольга Сергеевна

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026