

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества»

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ШКОЛЫ ДЗЮДО «КОДОКАН» (МОДИФИЦИРОВАННАЯ)
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-9 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Никулин Д.В.,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2024 г.

Содержание

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Основные характеристики Программы	3
1.2. Актуальность Программы	4
1.3. Отличительные особенности Программы	5
1.4. Педагогическая целесообразность	5
1.5. Цель и задачи Программы	5
1.6. Адресат Программы	6
1.7. Объем Программы	8
1.8. Планируемые результаты	9
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2.1. Учебный план	10
2.2. Учебно-тематический план	10
2.3. Календарный учебный график	18
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	23
(Предметный материал).....	23
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	31
4.1. Основные средства и методы тренировки	31
4.2. Условия реализации Программы	36
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	36

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школы дзюдо «Кодокан» (модифицированная) (далее – Программа) разработана на основе нормативных документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-з (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

В соответствии с вышеперечисленными документами образовательная программа определяет содержание образования определенного уровня и направленности. В системе общего образования реализуются основные и дополнительные общеобразовательные программы, направленные на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

Программа реализуется в соответствии с интересами личности, общества, государства, развивает мотивацию личности к познанию и творчеству.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной направленности, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

Вид Программы – Модифицированная.

1.2. Актуальность программы

В наше время, в век компьютеризации дети подвержены таким заболеваниям как гипертония, как следствие избытка веса, что в свою очередь является фактором малоподвижного образа жизни - гиподинамии. Два урока физкультуры в неделю по часу в общеобразовательной школе не способствует развитию физических качеств. Именно общеразвивающая программа дзюдо в дополнение у уроков физвоспитания способна укрепить здоровье, расположить воспитанников к здоровому образу жизни. За последние годы отмечается тенденция ухудшения отношения детей к занятиям физической культурой в общеобразовательной школе. Существующая статистика показывает, что различными видами физических упражнений мальчик занимается в среднем от нескольких до одного раза в неделю. Именно поэтому 43% учащихся страдает различными видами хронических заболеваний, 63% имеют нарушение осанки, 22% - реакцию на гипертоническую болезнь, 18% старшеклассников имеет повышенное артериальное давление. Все эти отклонения возникают за годы учебы в школе. Это, прежде всего, связано с низкой материальной базой, плохим финансированием, дефицитом профессиональных кадров в образовании. Поэтому нужны такие кружки, секции и клубы профиля, которые без больших финансовых затрат, сильной

материальной базы, привлекают подростков к занятиям физическими упражнениями. Именно такую роль играет школа дзюдо "Кодокан" МАОУ ДО ГДДЮТ г. Улан-Удэ, работающая по данной программе.

1.3. Отличительные особенности программы

Преимущества данной программы перед аналогичными заключаются в том, что впервые разработана программа по дзюдо не для ДЮСШ, СДЮШОР, а для учреждений дополнительного образования детей, занимающихся кружковой работой. В группы принимаются все желающие дети без конкурса. В данной программе конкретизирована взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля); преподаваемый материал дополнен новейшими разработками отечественного спорта в области преподавания основ техники дзюдо применительно к избранному возрастному диапазону; расширены возможности обучающихся, по тем или иным причинам приступившим к занятиям дзюдо не с основной массой группы в начале учебного года, а в течении года или даже отстающих от учеников по знаниям на год. Программа позволяет им достичь того уровня знаний и умений, как и у большинства обучающихся класса.

1.4. Педагогическая целесообразность

Программа позволяет укреплять своё здоровье и развивать творческий потенциал не только одарённым детям, но и ребятам со средними физическими данными и даже детям с ослабленным здоровьем. Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в таких принципах обучения, как индивидуальность, доступность, преемственность, результативность. Используются формы и методы обучения – активные, дифференцированные, соревнования.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель программы - обучить технико-тактическому арсеналу борьбы дзюдо, сформировать практические умения, двигательные навыки для соревновательной и повседневной практической деятельности, способствовать воспитанию духовно-нравственной личности, полезного для общества человека.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

- научить технике дзюдо и способствовать совершенствованию полученных знаний, умений и навыков;
- выявить спортивные задатки и способности детей;
- выполнить норматив белого пояса за первый год обучения и белого пояса с желтой насечкой в конце второго года обучения.

Развивающие:

- развить личностные и физические качества у обучающихся, укрепить их здоровья;
- улучшить скоростно-силовую подготовку воспитанников с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- развивать быстроту движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы. Постепенно подвести к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов;
- повысить уровень физического развития у обучающихся к окончанию учебного года относительно начала учебного года;

Воспитательные:

- воспитать черты спортивного характера и потребность здорового образа жизни, дать основы гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- привить стойкий интерес к занятиям по дзюдо;
- привлечь максимально возможное количество занимающихся в возрасте 4-9 лет к систематическим занятиям дзюдо;
- выявить задатки и способности детей;

1.6. Адресат Программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 4 до 9 лет включительно.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств.

У многих детей в возрасте 4 лет происходит признание себя как личности, они внутренне ощущают себя взрослыми, способными запомнить и переработать множество информации, хорошо владеют речью, самостоятельно одеваются, кушают и убирают за собой игрушки. К тому же они все еще остаются маленькими, еще не дошкольники, но уже и не младенцы. В данный период от родителей и педагога требуется максимум терпения и деликатности, чтобы при необходимости корректировать его поведение и направлять дальнейшее развитие.

В этом возрасте большую роль играют особенности детской психологии, учитывая которую взрослые могут грамотно выстраивать формирование способностей малыша.

Если развитие происходит в рамках нормы, то ребенок в возрасте 4-х лет уже умеет:

- ходить уверенным шагом, при этом не шаркая;
- во время бега изменять темп и ускорение, сохраняя равновесие;
- выдерживать бег на расстояние от 10 до 20 метров;
- бегать на протяжении 1 минуты;
- на протяжении 3-4 секунд стоять на одной ноге;
- производить прыжки вперед от 2 до 3 метров;
- прыгать на одной ноге;
- спрыгивать с 20 сантиметровой высоты;
- перешагивать через маленькие препятствия;
- проползать через низкие предметы;
- лазать по лесенкам на шведской стенке;
- бросать и ловить мяч;
- держать равновесие на низкой скамейке.

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

Возраст 7-8 лет — один из переломных этапов в развитии ребенка. Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, в шесть или в семь лет, в какой-то момент он проходит через кризис. Этот период может начаться в семилетнем возрасте, а может сместиться к шести или восьми годам.

Теперь ребенок размышляет, прежде чем действовать, у него появляется осознание того, что принесет ему осуществление той или иной деятельности — удовлетворение или неудовлетворенность. Психологи называют этот процесс утратой детской непосредственности. Ребенок начинает скрывать свои переживания, пытается не показать, что ему плохо; внешне он уже не такой, как внутренне, хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на сверстников, на близких взрослых, сделать то, что хочется. Кризисным проявлением разделения внешней и внутренней жизни детей обычно становятся кривлянье, манерничанье, искусственная натянутость поведения. Эти внешние особенности, так же, как и склонность к капризам, эмоциональным реакциям, конфликтам, начинают исчезать по мере выхода из кризиса и вступления в новый возраст.

У детей 6-8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб, поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

В этом возрасте еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не завершено окостенение фаланг пальцев и костей запястья. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, затруднения при совершении движений по сигналу.

Биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Таблица 1.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств младшего школьного возраста

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)		
	7	8	9
Рост			
Вес			
Сила максимальная			
Быстрота		+	+
Скоростно-силовые качества			+
Выносливость		+	+
Скоростная выносливость			
Анаэробные возможности (гликолитические)			
Гибкость	+	+	+
Координационные способности			+
Равновесие	+	+	+

1.7. Объем Программы

Срок реализации данной Программы до 2-х лет, из которых недели (по 36 недель в году).

Количество времени на весь период обучения составляет 216 час. по 108 часов в год.

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности три раза в неделю по два часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

Формы занятий:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (два раза в год, в октябре и марте учебного года), как правило соревнования по дзюдо используя упрощенные правила учитывая возрастные особенности обучающихся данной группы. Занятия проводятся в основном по группам, но и проводятся индивидуальные занятия если обучающийся не справился во время группового занятия с освоением той или иной темы. Так же индивидуальные занятия применяются при подготовке к ответственному старту.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком

профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

1.8. Планируемые результаты

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как занимающегося, так и педагога. Обучающиеся будут знать: историю физической культуры, историю дзюдо и философские аспекты дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям, технико-тактический арсенал дзюдо. Уметь: уверенно выполнять приёмы дзюдо, применять технико-тактический арсенал дзюдо, участвовать в соревнованиях по дзюдо.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- уметь чётко планировать своё рабочее и свободное время;
- выработать потребность ведения здорового образа жизни;
- привить устойчивую мотивацию к занятиям дзюдо;

Формы подведения итогов освоения программы: контрольно-переводные испытания, спортивные состязания.

По окончании каждой новой темы проводятся контрольные занятия, на которых обучающиеся демонстрируют перед педагогом и группой изученное техническое действие дзюдо.

В конце учебного года обучающиеся демонстрируют технические действия (изученные в течении года) объединённые в группы «КАТА» на аттестационных экзаменах (итоговых занятиях). По успешному окончанию итогового занятия обучающимся выдаётся сертификат о квалификационной степени дзюдоиста. Квалификационные степени подразделяются на семь младших степеней – «КЮ» и десять старших – «ДАН». 7 кю – белый пояс; 6 кю — белый пояс с жёлтой насечкой; 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс. 1-5 дан – черный пояс, 6-8 дан красно-белый пояс, 9-10 дан – красный пояс.

В течении двух лет необходимых для реализации программы обучающимися предоставляется возможность выполнить две младшие квалификационные степени: 7 кю – белый пояс, 6 кю — белый пояс с жёлтой насечкой. В течении учебного года три раза участвовать в соревнованиях в форме зачёта по общей физической подготовке.

Для обучающихся первого года обучения предоставляется возможность один-два раза, а для учащихся второго года обучения два три раза участвовать в квалификационных соревнованиях по дзюдо. В конце второго года обучения при условии выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) 8 побед над спортсменами без разрядов в течении года на соревнованиях МОУ ДО обучающимся присваивается 3 юношеский разряд.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 г.о.	2 г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	13	12
2	<i>Практические занятия</i>	95	96
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогическое наблюдена, зачет	Педагогическое наблюдение, зачет
4	ВСЕГО ЧАСОВ	108 ч.	108 ч.

Таблица 3.

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Форма контроля	Всего часов
1.	Вводный раздел.				
1.1.	История возникновения дзюдо. Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса.	1		Опрос	1
1.2.	Объяснение и показ преподаваемой темы.	10		Педагогическое наблюдение	10
1.3.	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	2		Педагогическое наблюдение	2
2.	Закрепляющий раздел.				
2.1.	Усвоение предыдущего объема в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагивая.		1	Педагогическое наблюдение	1

2.2.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.		1	Зачёт	1
2.3.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		1	Зачёт	1
2.4.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		1	Зачёт	1
2.5.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).		1		1
2.6.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).		1		1
2.7.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		1	Педагогическое наблюдение	1
2.8.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по улучшению устойчивости.		1	Зачёт	1
3.	Развивающий раздел.				
3.1.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		2		2
3.2.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).		2		2

3.3.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		2	Педагогическое наблюдение	2
3.4.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.		30	Зачёт	30
3.5.	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.		6	Зачёт	6
3.6.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 8-9(10) летнего возраста		2	Награждение	2
4.	Основной раздел.				
4.1.	Развитие навыков единоборств посредством освоения боковой подсечки на месте.		9	Зачёт	9
4.2.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки на месте		9	Зачёт	9
4.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро скручиванием на месте.		9	Зачёт	9
4.4.	Удержание сбоку.		1	Зачёт	1
4.5.	Удержание сбоку с исключением руки.		1	Зачёт	1
4.6.	Удержание поперёк.		1	Зачёт	1
4.7.	Удержание со стороны головы захватом пояса.		1	Зачёт	1
4.8.	Переворачивание захватом двух рук.		1	Зачёт	1
4.9.	Переворачивание захватом бедра и руки.		1	Зачёт	1
4.10.	Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча.		1	Зачёт	1
5.	Заключительный раздел.				
5.1.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		3	Зачёт	3
5.2.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс приступившим к занятиям в начале учебного года, и на белый пояс с жёлтой наскекой для занимающихся которые перешли		6	Зачёт	6

	из спортивно-оздоровительной группы.				
	Итого	13	95		108

Таблица 4.

2-й год обучения

№	Наименование разделом и тем	Теория	Практика	Форма контроля	Всего часов
1.	Вводный раздел.				
1.1.	История возникновения дзюдо. Ритуалы дзюдо. История развития отечественного дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги(кимоно).	2		Опрос	2
1.2.	Объяснение и показ преподаваемой темы.	9		Педагогическое наблюдение	9
1.3.	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	1			1
2.	Закрепляющий раздел.				
2.1.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувирка, держась за руку партнёра.		1	Зачёт	1
2.2.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		1	Зачёт	1
2.3.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		1	Зачёт	1
2.4.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой -		1		1

	толчок левой).				
2.5.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).		1		1
2.6.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		1		1
3.	Развивающий раздел.				
3.1.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения- борьбы за территорию, игры в дебюты).		2		2
3.2.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		2		2
3.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».		2	Педагогическое наблюдение	2
3.4.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаиморасположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание.		2		2
3.5.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовке.		30	Зачёт	30
3.6.	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.		7	Педагогическое наблюдение	7
3.7.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 8-		3	Награждение	3

	9(10) летнего возраста				
4.	Основной раздел.				
4.1.	Развитие навыков единоборств посредством освоения боковой подсечки на месте в движении.		6	Зачёт	6
4.2.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки на месте в движении.		6	Зачёт	3
4.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро скручиванием на месте в движении.		6	Зачёт	6
4.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку после броска через бедро.		1		1
4.5.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переход от удержание сбоку к удержанию сбоку с выключением руки.		1		1
4.6.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после боковой подсечки.		1		1
4.7.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом пояса от передней подсечки.		1		1
4.8.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом двух рук с переходом на удержание сбоку.		1		1
4.9.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом бедра и руки с переходом на удержание поперёк.		1		1
4.10.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча с переходом на удержание поперёк с захватом		1		1

	пояса и дальней руки.				
4.11.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		1		1
4.12.	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.13.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов передняя подсечка когда соперник избегает броска через бедро скручивая (обходя по кругу).		1		1
4.14.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка – передняя подсечка.		1		1
4.15.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка влево против боковой подсечки вправо, боковая подсечка вправо против боковой подсечки влево.		1		1
4.16.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро скручиванием вправо против броска через бедро скручиванием влево, бросок через бедро скручиванием влево против броска через бедро скручиванием вправо.		1		1
4.17.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка вправо против передней подсечки влево, передняя подсечка влево против передней подсечки вправо.		1		1
4.18.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.		2	Педагогическое наблюдение	2
5.	Заключительный раздел.				

5.1.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением третьего юношеского разряда по дзюдо.		6	Зачёт	6
5.2.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		3	Зачёт	3
	Итого	12	96		108

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 5.

Календарный учебный график Первый год обучения

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1 час.	Аудиторная	1	Вводный раздел. Тема 1.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме опроса
2	Сентябрь-май	1 час.	Аудиторная	10	Вводный раздел. Тема 1.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	1 час.	Аудиторная	2	Вводный раздел. Тема 1.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
5	Сентябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
6	Сентябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
7	Октябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
8	Октябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
9	Октябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
10	Октябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.7.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
12	Ноябрь	1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел.	Спортзал	В форме игры

			ая		Тема 3.1.	малый кабинет №1	
13	Ноябрь	1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
14	Ноябрь	1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
15	Сентябрь-май	1 час.	Аудиторная	30	Развивающий раздел. Тема 3.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
16	Октябрь-апрель	1 час.	Аудиторная	6	Развивающий раздел. Тема 3.5.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
17	Октябрь, апрель	1 час.	Внеаудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.6.	Спортзал большой кабинет №20	Награждение
18	Декабрь	1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
19	Январь	1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
20	Февраль	1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
21	Март	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
22	Март	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
23	Март	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
24	Апрель	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.7.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
25	Апрель	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
26	Апрель	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел.	Спортзал	В форме зачёта

			ая		Тема 4.9.	малый кабинет №1	
27	Май	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.10.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
28	Сентябрь-декабрь-май	1 час.	Аудиторная	3	Заключительный раздел. Тема 5.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
29	Май	1 час.	Аудиторная	6	Заключительный раздел. Тема 5.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта

Таблица 6.

Второй год обучения

	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1 час.	Аудиторная	2	Вводный раздел. Тема 1.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме опроса
2	Сентябрь - май	1 час.	Аудиторная	9	Вводный раздел. Тема 1.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	1 час.	Аудиторная	1	Вводный раздел. Тема 1.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
4	Сентябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.1.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
6	Октябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
7	Октябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.4.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
8	Ноябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.5.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
9	Ноябрь	1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.6.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
10	Ноябрь	1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
11	Ноябрь	1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры

12	Декабрь	1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
13	Декабрь	1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
14	Сентябрь-май	1 час.	Аудиторная	30	Развивающий раздел. Тема 3.5.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
15	Октябрь-апрель	1 час.	Аудиторная	7	Развивающий раздел. Тема 3.6.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь-апрель	1 час.	Внеаудиторная	3	Развивающий раздел. Тема 3.7.	Спортзал большой кабинет №20	Награждение
17	Январь	1 час.	Аудиторная	6	Основной раздел. Тема 4.1.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
18	Февраль	1 час.	Аудиторная	3	Основной раздел. Тема 4.2.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
19	Февраль	1 час.	Аудиторная	6	Основной раздел. Тема 4.3.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
20	Февраль	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
21	Март	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
22	Март	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
23	Март	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.7.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
24	Март	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
25	Март	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.9.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
26	Апрель	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.10.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
27	Апрель	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.11.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
28	Апрель	1 час.	Аудиторная	2	Основной раздел. Тема 4.12.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
29	Апрель	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.13.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
30	Апрель	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема	Спортзал малый кабинет	В форме теста

					4.14.	№1	
31	Апрель	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.15.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
32	Май	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.16.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
33	Май	1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.17.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
34	Май	1 час.	Аудиторная	2	Основной раздел. Тема 4.18.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
35	Май	1 час.	Аудиторная	6	Заключительный раздел. Тема 5.1.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
36	Сентябрь-декабрь-май	1 час.	Аудиторная	3	Заключительный раздел. Тема 5.2.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт

**III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
(ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)**

№	Раздел, тема	теория			практика			контроль		
		стартовый	Базовый	продвинутый	стартовый	Базовый	продвинутый	стартовый	Базовый	продвинутый
1.	Вводный раздел. (12 часов).									
1.1	История возникновения дзюдо. Ритуалы дзюдо. История развития отечественного дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	Основные понятия	+ имена первых Чемпионов СССР. Завязывание пояса на время.	+ имена первых Чемпионов мира. Складывание дзюдоги на время.				Опрос	Тест	Зачёт
1.2	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	Основные принципы выведения из равновесия	+ без сопротивления партнёра	+ с сопротивлением партнёра				Опрос	Тест	Зачёт
2.	Закрепляющий раздел. (8 часов).									
2.1	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагивая.				Основные принципы передвижений	+ без сопротивления партнёра	+ с сопротивлением партнёра	Опрос	Тест	Зачёт
2.2	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую				Основные принципы выполнения падений	+ падения с закрытым и глазами	+ падения на жестком покрытии	Опрос	Тест	Зачёт

	палку, после кувырка, держась за руку партнёра.									
2.3	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.				Основные принципы выполнения поворотов и подворотов	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
2.4	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.				Основные принципы выполнения подшагиваний	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате			
2.5	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).				Основные принципы выполнения выведений из равновесия	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате			
2.6	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).				Основные принципы выполнения выведений из равновесия	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате			
2.7	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание)				Понятие о правильном дыхании	+ упражнения	+ упражнения выполняя			

	во время выполнения взаимодействий с партнёром.					выполняя правильное дыхание без сопротивления партнёра	правильное дыхание с сопротивлением партнёра			
2.8	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по улучшению устойчивости.				Понятие об устойчивости	+ в правой стойке	+ в левой стойке	Игра	Тест	Конкурс
3.	Развивающий раздел. (46 часа).									
3.1	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).				Понятия о простейших формах борьбы	+ упоры, нырки, уклоны против «правши»	+ упоры, нырки, уклоны против «левши»	Игра	Тест	Конкурс
3.2	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).				Понятия о борьбе за территорию	+ игры в касания, теснения против «правши»	+ игры в касания, теснения против «левши»	Игра	Тест	Конкурс
3.3	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.				Понятия о борьбе с односторонним сопротивлением.	+ борьба с односторонним сопротивлением против «правши»	+ борьба с односторонним сопротивлением против «левши»	Игра	Тест	Конкурс

3.4	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.				Упражнения три серии с количеством повторений 5-6 раз с отягощением 5-10% массы тела	Упражнения три серии с количеством повторений 7-8 раз с отягощением 10-15% массы тела	Упражнения три серии с количеством повторений 7-8 раз с отягощением 15-20% массы тела	Тест	Зачёт	Конкурс
3.5	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.				Основное понятие темы	+ Освоение изученного в сочетании и (комбинации) с другими бросками в правую сторону	+ Освоение изученного в сочетании (комбинации) с другими бросками в левую сторону	Опрос	Тест	Конкурс
4.	Основной раздел. (34 часов).									
4.1	Развитие навыков единоборств посредством освоения боковой подсечки.				Основные принципы выполнения боковой подсечки	+ выполнение боковой подсечки в правосторон-	+ выполнение боковой подсечки в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт

						роннем захвате				
4.2	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки.				Основные принципы выполнения передней подсечки	+ выполнение передней подсечки в правостороннем захвате	+ выполнение передней подсечки в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.3	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро скручиванием				Основные принципы выполнения броска через бедро скручиванием	+ выполнение броска через бедро скручиванием в правостороннем захвате	+ выполнение броска через бедро скручиванием в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.4	Удержание сбоку.				Основные принципы выполнения удержания сбоку.	+ выполнение удержания сбоку в правостороннем захвате	+ выполнение удержания сбоку в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.5	Удержание сбоку с выключением руки.				Основные принципы выполнения удержания	+ выполнение удержания	+ выполнение удержания сбоку в	Опрос	Тест	Зачёт

					сбоку с выключение руки. .	я сбоку в правосто- роннем захвате	левосторон- нем захвате			
4.6	Удержание поперёк.				Основные принципы выполнения удержания поперёк.	+ выполне- ние удержани я поперёк в правосто- роннем захвате	+ выполнение удержания поперёк в левосторон- нем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.7	Удержание со стороны головы с захватом пояса.				Основные принципы выполнения удержания со стороны головы с захватом пояса.	+ выполне- ние удержани я со стороны головы с захватом пояса в правосто- роннем захвате	+ выполнение удержания со стороны головы с захватом пояса. в левосторон- нем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.8	Переворачивание захватом двух рук.				Основные принципы выполнения переворачив ания захватом двух рук.	+ выполне- ние перевора чивания захватом двух рук в правосто-	+ выполнение переворачив ания захватом двух рук в левосторон- нем захвате	Опрос	Тест	Зачёт

						роннем захвате				
4.9	Переворачивание захватом бедра и руки.				Основные принципы выполнения переворачивания захватом бедра и руки.	+ выполнение переворачивания захватом бедра и руки в правостороннем захвате.	+ выполнение переворачивания захватом бедра и руки в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.10	Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.				Основные принципы выполнения переворачивания захватом пояса и руки из под плеча.	+ выполнение переворачивания захватом пояса и руки из под плеча в правостороннем захвате	+ выполнение переворачивания захватом пояса и руки из под плеча в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
5.	Заключительный раздел. (8 часов).									
5.1	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).				Сдача нормативов по ОФП в форме игры	Сдача нормативов по ОФП в форме	Сдача нормативов по ОФП в форме зачёта	Игра	Тест	Зачёт

						теста				
5.2	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением третьего юношеского разряда по дзюдо.				Сдача аттестационных нормативов в форме игры	Сдача аттестационных нормативов в форме теста	Сдача аттестационных нормативов в форме зачёта	Опрос	Тест	Зачёт

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы тренировки

Главное средство в занятиях с детьми в возрасте 4-9 лет — это, подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимально и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами за быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах предварительной подготовки дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой — на обеспечение определённых навыков падений при обучении и выполнении технических действий дзюдо.

Обучение техники дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (40% основной части урока) позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения в группах предварительной подготовки. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), метод упражнения игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Педагогу не целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе занятий включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

1. состояние здоровья подростка;
2. показатели телосложения;

3. степень подготовки;
4. уровень подготовленности;
5. величину выполненной тренировочной нагрузки;

На основе полученной информации педагог дополнительного образования должен вносить коррективы в образовательный процесс.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в ГПП являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в тренировочных мероприятиях.

Исходя из цели занятия дзюдоистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных, занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях, идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных дзюдоистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих дзюдоистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных дзюдоистов с целью окончательной коррекции состава сборной команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у дзюдоистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальный, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального

дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняют одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию педагога, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В образовательном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии. Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин. В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки — не менее 15-20 мин. Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность — 30-35 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части урока - 5-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в секции дзюдо зависит от года обучения, возраста, квалификации дзюдоистов и задач занятия. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Педагог должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Занятия в свою очередь делятся на теоретические и практические. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных в тетради самоконтроля. На практических занятиях изучают элементы техники и тактики дзюдо, исправляют ошибки, закрепляют изученные действия с помощью многократного повторения, изучают новые. Так же занятия делятся на аудиторные (урочные) и внеаудиторные (внеурочные) в том числе самостоятельные. Аудиторные занятия объединяют учебные и тренировочные занятия, на которых осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Включают в себя контрольные занятия организованные с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам программы- технической, тактической, физической, волевой. Внеаудиторные (внеурочные) в том числе самостоятельные занятия — это, в первую очередь непосредственно сами соревнования по дзюдо приводящиеся, как правило, в других спортивных залах с местами для зрителей и судей, большим местом для участников в отличие от обычного учебно-тренировочного помещения. К

внеаудиторным относятся рекреационные занятия с пониженной эмоциональностью — прогулки по лесу (парку), посещение сауны, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В аудиторных занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения — упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а так же растирание ушных раковин, носа, грудино-ключичных сочленений, рёберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнёром, имитационные упражнения. Педагогу дополнительного образования рекомендуется показывать приём в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по татами. Дзюдоистам следует выполнять броски в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства дзюдоисты должны почувствовать с первых дней занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

Для данного возраста не следует злоупотреблять обучением дзюдоистов пассивным защитам. Активная защита изучается со второго года обучения после освоения основного броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Использование мягкого модуля для отработки бросков предупредит от возникновения устойчивого чувства страха у подростков. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков. Упражнения для развития скорости, ловкости и координации движений планируются 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 спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

Главное в группе предварительной подготовки дзюдо обеспечить отбор, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении подготовительного этапа начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами. Школьники России в настоящее время ограничиваются двумя обязательными часами физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только разнообразный двигательный режим в группе предварительной подготовки дзюдо даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 6-ти часов в неделю с учётом факторов ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще): возрастные особенности физического развития детей 4-6 и 7-9 летнего возраста.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. *Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);*

2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: Игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях);

4.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации представленной программы необходим спортивный зал, оборудованный мягким борцовским покрытием — татами, к стенам зала должна быть прикреплена гимнастическая «стенка» с подвешенными к ней турниками. К потолку зала должны быть хорошо прикреплены два три каната для лазанья.

В спортивном зале должно находиться 8-10 мячей - «медицинболлов» весом от 2 до 5 кг.

Помещения для переодевания из повседневной одежды в форму для занятий дзюдоги (брюки и куртка с поясом из плотной хлопчатобумажной ткани).

Раздевалка должна быть оборудована туалетом и душевой комнатой.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2013. - 96 с.
2. Волков В.М. Врачебный и педагогический контроль в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 124 с.
3. Годик М.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой. 2010.-135 с.
4. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия Физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / под общей ред. А.В. Карасёва. М.:Лептос, 2014.- 368 с.
5. Игумнов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение. 2013. - 128 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 2009. - 320 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ» 2013. - 864 с.
8. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 2010. - 112 с.
9. Свищев И.Д. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования. М.: Советский спорт, 2013. - 112 с.
10. Сиротин О.А. Психолого- педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2015. -315 с.
11. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2012. 241 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Советский спорт. 2011. - 144 с.