

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 157»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

УТВЕРЖДАЮ



Директор MAOU СШ № 157

М.В. Коваленко

Протокол № 1 от «30» 09 2025 «30» 09 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Дзюдо в школу»

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень программы начальный

Возраст обучающихся 8-11 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор и составитель
Педагог дополнительного образования
Мордвинов Сергей Вячеславович

Красноярск
2025

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 157»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

УТВЕРЖДАЮ

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2025

Директор МАОУ СШ № 157

М.В. Коваленко
« ____ » _____ 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Дзюдо в школу»

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень программы начальный

Возраст обучающихся 8-11 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор и составитель
Педагог дополнительного образования
Мордвинов Сергей Вячеславович

Красноярск
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Дзюдо в школу (далее – Программа) разработана по в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказом 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»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МАОУ СШ № 157 (далее – Школа) и иными нормативно – правовыми актами регламентирующими освоение и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Школе.

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на обучающихся начальной школы.

Новизна и актуальность программы

Актуальность программы - формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом. Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приёмов на локтевой сустав, технику удушающих приёмов.

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

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Отличительные особенности и новизна программы

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо.

К отличительным особенностям программы относятся учебный план, часовая нагрузка, возраст обучающихся, планируемые результаты (личные качества), подвижных игр с элементами единоборств, контрольные нормативы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности

для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Зачисление на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования Дзюдо осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП для зачисления не предусмотрена.

Срок реализации программы и объем учебных часов

реализация стартового уровня предполагает наличие программы сроком обучения 1 год в количестве 66 часов. Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает занятия с основным составом детского объединения.

Форма обучения очная на русском языке.

Для реализации общеобразовательной программы в учреждении подразумеваются основные формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом избранного вида спорта (дзюдо), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам;

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа 45 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 2 раза по 1 часу.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами дзюдо.

Задачи:

Предметные:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;

- расширить знания дзюдо, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) дзюдо, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

Метапредметные:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- расширить социальную активность обучающихся;
 - способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	26		26	Зачёт
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Зачёт
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	18	Зачёт
5	Контрольные нормативы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	66	11	55	

Содержание учебного плана.

Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. История зарождения и развития дзюдо в Японии. Места занятий, оборудование и инвентарь. Оборудование зала и инвентарь.

Тема 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся

дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Тема 3. Основы техники и тактики борьбы. Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю. Запрещённые приёмы в дзюдо. Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Сведения о строении и функциях человеческого организма человека. Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Тема 4. Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств: силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках; быстроты: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лёжа за 20 с., спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину; гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки; ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, регби; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты; выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств: силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой; быстроты: выполнение бросков на скорость; выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность; ловкости: выполнение приёмов с

использованием движения партнёра. Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу. Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Календарное – тематическое планирование.

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
	1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	История борьбы в России и за рубежом	Находить необходимую информацию в различных источниках
	2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.
	3	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	Технику самостраховки при падении	Применять самостраховку при падении на бок, спину.
	4	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	ОРУ	Выполнять кувырки со страховкой
	5	Основы техники и тактики борьбы	Основы техники и тактики борьбы	Точно выполнять приемы борьбы
	6	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	Знать способы самостраховки	Уметь быстро реагировать при падении
	7	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	СРУ	Выполнять падение на бок

	8	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	Виды стоек	Применять стойки
	9	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	ОРУ	Выполнять падение кувырком
	10	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	Оборудование и инвентарь	Правила гигиены, закаливания, питания и режима
	11	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	Технику выполнения захватов	Выполнять стойки и захваты
	12	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	Технику выполнения приемов	Выполнять падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.
	13	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	14	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	15	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	Приемы самостраховки	Выполнять приемы

	16	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	17	СРУ.Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	Приемы самостраховки	Выполнять правила игры
	18	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	ОРУ на растяжку	Выполнять технику борьбы лежа
	19	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	20	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	21	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	22	Учебная борьба в партере.	Особенности врачебного контроля, самоконтроля, спортивного массажа	Оказать первую помощь, выполнять массаж
	23	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Акробатические упражнения	Выполнять правила учебной борьбы
	24	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны	Технику	Выполнять приемы и

		головой захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	выполнения приемов	правила
	25	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	26	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	27	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	ОФП, нормативы ОФП	Выполнять нормативы
	28	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	Технику борьбы	Выполнять прием
	29	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Новостей спортивной борьбы в России и за рубежом	Находить информацию из различных источников
	30	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	31	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	32	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	33	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка	Правила гигиены,	Соблюдать правила

		под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	закаливания	гигиены, закаливания
	34	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Приемы массажа	Выполнять массаж
	35	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	Правила игры	Выполнять правила
	36	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Правила соревнований	Соблюдать ТБ и профилактику травматизма
	37	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Особенности морально-психической подготовки	Выполнять моральные принципы борьба
	38	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Акробатические упражнения	Выполнять акробатические упражнения, соблюдая ТБ
	39	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять подсечку изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
	40	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
	41	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с	Технику	Выполнять бросок

		захватом руки и шеи. ОФП.	выполнения приема	через бедро с захватом руки и шеи
	42	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять переднюю подножку с захватом руки двумя руками.
	43	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Режим питания борца	Следовать режиму питания
	44	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	45	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Врачебный контроль	Соблюдать режим, правила ТБ
	46	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
	47	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
	48	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
	49	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.

	50	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	51	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	52	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	53	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	54	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	55	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
	56	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	57	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	58	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	59	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
	60	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила

	61	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
	62	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
	63	Зачет	Требования к зачету	Выполнять требования
	64	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	65	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	66	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Ожидаемым результатом прохождения программы: по окончании программы обучающихся появится устойчивый интерес к занятиям спорта.

Предметные:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- историю развития и современное состояние дзюдо в мире и в стране;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- правила организации и проведения соревнований по дзюдо;
- основные элементы борьбы.

Метапредметные:

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- организовать самостоятельные занятия, а также с группой сверстников;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями по возрасту;

Личностные:

У обучающихся будут развиты личностные качества:

- дисциплинированность;
- ответственность;
- сила воли;
- моральная и психологическая устойчивость;
- целеустремленность;
- патриотизм;
- смелость и решительность.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально- техническое обеспечение

Для занятий дзюдо иметься зал борьбы, тренажерный зал, борцовский ковёр, 3-манекена для отработки бросков, резиновые жгуты, канаты, гири спортивные.

Информационное обеспечение - схемы и плакаты освоения техники дзюдо, правила дзюдо, видеозаписи с соревнований различных уровней, видеоуроки по дзюдо. Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами – преподавателями МАОУ СШ № 157 и ДЮСШ г.Красноярска.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по дзюдо.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта дзюдо;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной программы.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно). Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Контрольно-переводные нормативы

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения дзюдо за основу принимаются контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Контрольные нормативы для физкультурно-оздоровительных групп выполняются учащимися в начале и конце учебного года, что позволяет отследить изменения индивидуальных показателей развития учащихся.

. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Список литературы

Литература для педагога

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
3. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
4. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
5. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
6. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
7. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Литература для родителей и учащихся

1. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.: А. А. Удяков 2009 г.
2. В. С. Ощепков. Дзю-до. 2000 г.
3. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
4. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
- Чумаков Е.М. 100 уроков Самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
5. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2001. – 61 с.

Перечень интернет ресурсов

1. Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области www.sport.nso.ru (дата обращения: 12.03.2021г.).
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 12.03.2021г.).

3. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru (дата обращения: 19.02.2021г.).

4. Официальный сайт «Федерация Дзюдо России» <https://www.judo.ru/> (дата обращения: 19.03.2021г.).

5. Управление по физической культуре и спорту мэрии города Новосибирска www.novosib-sport.ru (дата обращения: 16.03.2021г.).

1. Приложение

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

. **«Татами» Подготовка к игре.** В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегают, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила: Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.

Уке не могут «разрывать» руки Тори.

2. «Не давай пояс водящему» Подготовка к игре. Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно или скакалку, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел»

3. «Тяни в круг» Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры: Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

4. «Тяни на булавы» *Подготовка к игре.* Посередине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу (свистку) начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

5. «Кто сильнее» *Подготовка к игре.* Посередине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд(противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Правила игры: Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

6. «Перетягивание поясов» *Подготовка к игре.* Связанные пояса (скакалки) 3-5 штук кладут посередине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на ковре (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры: Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

7. «Точное движение» *Подготовка к игре.* Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

8. «Запрещенное движение» *Подготовки к игре.* Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечают играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры: Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

9. «Передай мяч» *Подготовка к игре.* Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а

остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры: Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

10. «Один за другим» Подготовка к игре. Игра проводится на ковре (татами). Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лепта). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры: Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

11. «Регби на коленях с надувным мячом» Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры: Передвигаться разрешается только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и

мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

12. «Салки на ковре» *Подготовка к игре.* Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой (свистком). Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков. Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры: Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника. Места касания прикрывать нельзя.