

Содержание программы

1.	Краткая анатация, пояснительная записка	3
2.	Актуальность	4
3.	Новизна, педагогическая целесообразность	5
4.	Цель и задачи	5
5.	Возраст детей, участвующих в реализации программы	6
6.	Формы обучения	6
7.	Планируемые результаты и способы определения результативности	7
8.	Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы	8
9.	Модуль «Первые шаги в мир Дзюдо»	8
10.	Учебно-тематический план	9
11.	Содержание программы модуля	10
12.	Модуль «Основные приёмы в Дзюдо»	14
13.	Учебно-тематический план	14
14.	Содержание программы модуля	16
15.	Модуль «Дзюдо, Самбо»	18
16.	Учебно-тематический план	19
17.	Содержание программы модуля	20
18.	Методическое обеспечение программы	22
19.	Список используемой литературы	24
20.	Приложение 1.	25

Краткая аннотация

По программе «Дзюдоист» в объединении могут обучаться дети от 6 до 18 лет, которые в доступной форме познакомятся с приёмами борьбы Дзюдо, переводящийся как гибкий путь к победе.

Обучающиеся, при сдаче норм квалификационных требований, могут получить определённые пояса от 6 до 1 КЮ и соответствующие юношеские разряды на различных уровнях соревнований, что послужит в дальнейшем мотивацией для перехода в большой спорт высших достижений.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдоист» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
- Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Программа также разработана на основе педагогического опыта и практической работы с обширным контингентом обучающихся, а также с учётом интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдоист» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на

основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению Дзюдо, Самбо. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа также предусматривает реализацию работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Педагогическая целесообразность. Программа предусматривает получение знаний о спортивно–оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно–оздоровительной деятельности.

Цель программы - формирование у обучающихся целостного понимания о Дзюдо через овладение приемами и применении их на соревнованиях различных уровней и сдача норм квалификационных требований. Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

Задачи программы

Обучающие:

- освоить технику безопасности на занятиях по Дзюдо;
- изучить гигиенические знания юного спортсмена;
- сформировать культуру движений, богатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами Дзюдо;
- освоить знания о Дзюдо, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, поворотов и стоек;
- освоить виды захватов;
- освоить виды удержаний;
- освоить уходы от удержаний;
- освоить приёмам в стойке и в партере;
- освоить тактику борьбы.

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, скорость, скоростно-силовые качества, быстрота, гибкость и ловкость);
- повысить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

- привить интерес к Дзюдо и к систематическим занятиям;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6 – 18 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часа (3 модуля по 42 часа каждый).

Формы обучения:

1. Теоретические и практические занятия.
2. Участие в соревнованиях.
3. Судейская практика (помощь педагогу, судейство соревнований).
4. Дистанционное обучение.

Формы организации деятельности: групповая (в парах, в тройках и т.д.), индивидуальная.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 3-4 раза в неделю, исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа для учащихся 45 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 12-20 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- гражданская идентичность обучающихся;
- чувство любви к родной стране, к её природе, культуре, спорту с интересом к её истории, уважительном отношении к другим странам, народам, их традициям;
- чувство гордости за свою страну и малую родину;
- формирование уважительного отношения к разным видам борьбы, истории и культуре своего народа и других народов, живущих рядом;

- выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;
- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к занятию спортом;
- начальные навыки саморегуляции;
- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Ожидаемые результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Первые шаги в мир Дзюдо»	42	1	41
2.	«Основные приёмы в Дзюдо»	42	1	41
3.	«Дзюдо, Самбо и поясная борьба»	42	1	41
ИТОГО:		126	3	123

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: наблюдение, выполнение приёмов в стойке и в партере, сдача по борьбе Дзюдо на соответствующие пояса от 6КЮ до 1КЮ, участие в соревнованиях.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение;
- выполнение приёмов в стойке и в партере;
- выполнение спортивных юношеских разрядов;
- участие в районных и областных соревнованиях.

Модуль «Первые шаги в мир Дзюдо»

Цель: формирование у обучающихся интереса к занятиям по борьбе Дзюдо и овладение основами техники Дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития дзюдо в стране, регионе, правил борьбы дзюдо;

- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом, конкретно дзюдо.
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом
- обучить основам техники Дзюдо.

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

Воспитательные:

- привить интерес к борьбе Дзюдо и к систематическим занятиям;
- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;
- воспитать чувства товарищества.

Обучающийся должен знать:

- историю развития дзюдо в России, Самарской области и городе;
- правила дзюдо.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

- выполнять самостраховку.

- выводить из равновесия.

- выполнять броски NAGE-WAZA - техника бросков 5 КЮ.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самоконтроля и самоподготовки

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Дзюдо.	1	-	1	Беседа, лекция

2.	Гигиена юного спортсмена.	-	1	1	Беседа, лекция
3.	Правила борьбы Дзюдо. История возникновения Дзюдо.	-	1	1	Беседа, показ техники
4.	Страховка при падении вперед, назад и набок.	-	1	1	Показ техники
5.	Односторонние захваты.	-	1	1	Показ техники
6.	Разносторонние захваты.	-	1	1	Показ техники
7.	Передвижение обычными шагами.	-	1	1	Показ техники
8.	KUZUSHI- выведение из равновесия 8 способов, техника 6 КЮ.	-	2	2	Беседа, показ техники
9.	Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.	-	1	1	Показ техники
10.	NAGE-WAZA техника бросков 5 КЮ.	-	2	2	Показ техники
11.	Боковая подсечка под выставленную ногу.	-	2	2	Показ техники
12.	Подсечка в колено под отставленную ногу.	-	2	2	Показ техники
13.	Передняя подсечка под выставленную ногу.	-	2	2	Показ техники
14.	Бросок скручиванием вокруг бедра.	-	2	2	Показ техники
15.	Отхват.	-	2	2	Показ техники
16.	Бросок через бедро.	-	2	2	Показ техники
17.	Зацеп изнутри голенью.	-	2	2	Показ техники
18.	Бросок через спину с захватом руки на плечо.	-	2	2	Показ техники
19.	КАТАМЕ-WAZA- техника сковывающих	-	2	2	Показ техники

	действий.				
20.	Удержание сбоку.	-	2	2	Показ техники
21.	Удержание с фиксацией плеча головой.	-	2	2	Показ техники
22.	Удержание поперек.	-	2	2	Показ техники
23.	Удержание со стороны головы.	-	2	2	Показ техники
24.	Удержание верхом.	-	2	2	Показ техники
25.	Итоговое занятие. Получение жёлтого пояса -5 КЮ.	-	2	2	Наблюдение, аттестация
Итого:		1	41	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Дзюдо.

Теория: знакомство с физкультурно-оздоровительным комплексом и залом борьбы Дзюдо. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Дзюдо. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Тренажёры и оборудования и инвентари для занятий Дзюдо.

Тема 2. Гигиена юного спортсмена.

Практика: Гигиена. Режим дня и питания. Режим сна и отдыха. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения о мышечном массаже.

Тема 3. Правила борьбы Дзюдо. История возникновения Дзюдо.

Практика: Запрещённые приёмы. Дзюдо как Олимпийский вид спорта.

Тема 4. Страховка при падении вперёд, назад и набок.

Практика: Запрещено падать вперёд и набок на выпрямленные руки. При падении назад подбородок плотно прижимается к груди.

Общая физическая подготовка используется практически на каждом занятии. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, скорость и силу. ОФП включает в себя:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для руки и плечевого пояса, туловища, ног;
- упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

Упражнения с предметами:

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивными мячами.

Строевые упражнения:

Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика:

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

-упражнения индивидуальные и в парах.

На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания.

Для мышц туловища, ног, таза.

Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост борцовский. Прыжки через скамейку.

Легкая атлетика. Бег с ускорением.

Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с мест а в длину, вверх с разбега, тройной. Метание гранаты, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. «Футбол», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Гандбол», «Пионербол», «Русская лапта» и различные эстафеты.

Тема 5. Односторонние захваты.

Практика: Односторонний или одноимённый захват, разрешается не более 5 сек. во время соревнований.

Тема 6. Разносторонние захваты.

Практика: Разносторонний, разноимённый или двухсторонний захват разрешается более 5 сек. во время соревнований.

Тема 7. Передвижение обычными шагами.

Практика: Ноги не надо поднимать высоко при передвижении, правильнее перемещаться скользящими шагами.

Тема 8. KUZUSHI- выведение из равновесия 8 способов. Техника 6 КЮ.

Практика: Выведение из равновесия как основа в борьбе Дзюдо.

1.Вперед. 2. Назад. 3. Вправо. 4. Влево. 5. Вперед-вправо. 6. Вперед-влево. 7.Назад-вправо. 8.Назад-влево.

Тема 9. Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.

Практика: передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi).

Тема 10. NAGE-WAZA - техника бросков 5 КЮ.

Практика: Комбинации из элементов 5 КЮ. Передняя подсечка под выставленную ногу - переход на выполнение удержания сбоку; бросок скручиванием вокруг бедра - переход на удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью - переход на удержание верхом; отхват - переход на удержание поперек.

Тема 11. Боковая подсечка под выставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу.

Тема 12. Подсечка в колено под отставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под оставленную ногу.

Тема 13. Передняя подсечка под выставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу.

Тема 14. Бросок скручиванием вокруг бедра.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения с захватом руки и спины.

Тема 15. Отхват.

Практика: Приём выполняется из стойки с захватом руки и отворота сзади и махом прямой ноги под его ногу.

Тема 16. Бросок через бедро.

Практика: Приём выполняется из стойки с захватом руки и заднего пояса или спины.

Тема 17. Зацеп изнутри голенью.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения с захватом руки и отворота зацепляя одну ногу соперника изнутри.

Тема 18. Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения захватывая руками плечо соперника сверху.

Тема 19. КАТАМЕ-WAZA-техника сковывающих действий

Практика: Борьба в партере: из стандартных исходных положений, по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний.

Тема 20. Удержание сбоку.

Практика: Удержание соперника в партере сбоку с захватом головы и руки.

Тема 21. Удержание с фиксацией плеча головой.

Практика: Удержание соперника в партере сбоку с захватом головы и руки и плотно фиксировать плечо соперника головой.

Тема 22. Удержание поперек.

Практика: Удержание соперника в партере поперёк с захватом головы и ног.

Тема 23. Удержание со стороны головы.

Практика: Удержание соперника в партере со стороны головы, плотно прижимая свою голову к плечу и захватывая их руками.

Тема 24. Удержание верхом.

Практика: Удержание соперника сверху захватывая руки и ноги.

Тема 25. Итоговое занятие. Получение жёлтого пояса -5 КЮ.

Практика: Комбинации из элементов 5 КЮ. Передняя подсечка под выставленную ногу - переход на выполнение удержания сбоку; бросок скручиванием вокруг бедра - переход на удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью - переход на удержание верхом; отхват - переход на удержание поперек.

Модуль «Основные приёмы в Дзюдо»

Цель: Овладение обучающимися основами техники Дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- изучить изменения в правилах борьбы Дзюдо;
- изучить основные приёмы по борьбе Дзюдо;
- изучить судейскую терминологию по Дзюдо;
- овладеть основами техники Дзюдо.
- выполнить приёмы на 4КЮ и 3КЮ и получить (оранжевый и зелёный пояс соответственно).

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

Воспитательные:

- привить интерес к борьбе Дзюдо и к систематическим занятиям;
- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;
- воспитать чувства товарищества.

Обучающийся должен знать:

- правила соревнований дзюдо.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять броски NAGE-WAZA - техника бросков 4 КЮ.
- Рычаг локтя захватом руки между ног.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Судейские терминологии по Дзюдо.	1	-	1	Беседа, лекция
2.	Изучение техники 4 КЮ.	-	1	1	Показ техники
3.	Задняя подножка.	-	1	1	Показ техники
4.	Контрприем от отхвата или задней подножки.	-	1	1	Показ техники
5.	Контрприем от зацепа изнутри голенью.	-	1	1	Показ техники
6.	Бросок через спину	-	2	2	Показ техники

	(плечо) с захватом рукава и отворота.				
7.	4 КЮ - оранжевый пояс NAGE-WAZA- техника бросков.	-	1	1	Показ техники
8.	Задняя подсечка.	-	1	1	Показ техники
9.	Подсечка изнутри.	-	1	1	Показ техники
10.	Бросок через бедро с захватом шеи.	-	2	2	Показ техники
11.	Бросок через бедро с захватом отворота.	-	2	2	Показ техники
12.	Боковая подсечка в темп шагов.	-	2	2	Показ техники
13.	Передняя подножка.	-	2	2	Показ техники
14.	Подхват бедром (под две ноги).	-	2	2	Показ техники
15.	Подхват изнутри (под одну ногу).	-	2	2	Показ техники
16.	Получение оранжевого пояса 4КЮ.	-	2	2	Наблюдение, аттестация
17.	Изучение техники 3 КЮ.	-	2	2	Показ техники
18.	Зацеп снаружи голенью.	-	2	2	Показ техники
19.	Бросок через голову с упором стопой в живот.	-	2	2	Показ техники
20.	Бросок через спину (плечо) с колен.	-	2	2	Показ техники
21.	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз).	-	2	2	Показ техники
22.	Удушение сзади двумя отворотами.	-	2	2	Показ техники
23.	Рычаг локтя захватом руки между ног.	-	2	2	Показ техники
24.	Узел локтя.	-	2	2	Показ техники
25.	Итоговое занятие. Получение зелёного пояса -3 КЮ.	-	2	2	Наблюдение, аттестация
Итого:		1	41	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Судейские терминологии по Дзюдо.

Теория: Судейские терминологии по Дзюдо на японском языке и жесты руками.

Тема 2. Изучение техники 4 КЮ.

Практика: Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Тема 3. Задняя подножка.

Практика: Приём в стойке. Захват за рукава и отворот, выход назад сопернику и бросок на спину.

Тема 4. Контрприем от отхвата или задней подножки.

Практика: Контрприем от отхвата или задней подножки. Подшагнуть в сторону соперника и подставить бедро на заднюю часть бедра соперника.

Тема 5. Контрприем от зацепа изнутри голенью.

Практика: Контрприем от зацепа изнутри голенью. Подшагнуть в сторону соперника и сделать, подбив ноги.

Тема 6. Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Практика: Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота. Приём выполняется из стойки.

Тема 7. 4 КЮ - оранжевый пояс NAGE-WAZA-техника бросков.

Практика: Комбинации:

боковая подсечка в темп шагов - переход на выполнение удержания поперек, бросок через бедро с захватом шеи - переход на удержание сбоку, подсечка изнутри— переход на удержание со стороны головы.

Тема 8. Задняя подсечка.

Практика: Задняя подсечка. 2 шага назад – зацеп стопой за голень соперника и бросок на спину.

Тема 9. Подсечка изнутри.

Практика: Подсечка изнутри. Приём выполняется из стойки. Захват за рукав и спину движением назад подсекаем ногу соперника изнутри и бросок на спину.

Тема 10. Бросок через бедро с захватом шеи.

Практика: Бросок через бедро с захватом шеи и рукава соперника.

Тема 11. Бросок через бедро с захватом отворота.

Практика: Бросок через бедро с захватом отворота и рукава соперника.

Тема 12. Боковая подсечка в темп шагов.

Практика: Боковая подсечка в темп шагов с захватом рукава и отворота. Приставными шагами выполнить боковую подсечку.

Тема 13. Передняя подножка.

Практика: Передняя подножка с захватом рукава и отворота. Разворачиваясь к сопернику и немного согнув одно колено, а другая выпрямленная, делаем бросок на спину.

Тема 14. Подхват бедром (под две ноги).

Практика: Подхват бедром (под две ноги) с захватом рукава и отворота. 2 шага назад и поворачиваемся спиной к сопернику, одновременно подхватываем бедром (под две ноги) и делаем бросок на спину.

Тема 15. Подхват изнутри (под одну ногу).

Практика: Подхват изнутри (под одну ногу) с захватом рукава и отворота. Разворачиваясь спиной к сопернику, одной ногой делаем подхват изнутри под одну ногу соперника и делаем бросок на спину.

Тема 16. Получение оранжевого пояса 4КЮ.

Практика: Получение оранжевого пояса 4КЮ. Комбинации: боковая подсечка в темп шагов - переход на выполнение удержания поперек с захватом руки; бросок через бедро с захватом шеи - переход на удержание сбоку с захватом своей ноги; подсечка изнутри— переход на удержание со стороны головы с захватом руки.

Тема 17. Изучение техники 3 КЮ.

Практика: Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3КЮ. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

Тема 18. Зацеп снаружи голенью.

Практика: Зацеп снаружи голенью с захватом рукава и отворота. Делаем 2 шага назад и зацепляем голенью ногу соперника и проводим бросок на спину.

Тема 19. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Практика: Бросок через голову с упором стопой в живот. Захват за рукава и отворот, делаем шаг назад и ложимся спиной на ковёр и одновременно упираемся стопой в живот сопернику и проводим бросок через голову на спину.

Тема 20. Бросок через спину (плечо) с колен.

Практика: Бросок через спину (плечо) с колен. Захват за рукава и отворот, разворачиваемся спиной к сопернику и одновременно садимся на колени между ног соперника и делаем бросок через спину (плечо) на спину.

Тема 21. Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз).

Практика: Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) проводится в партере. Стоя удушающие приёмы запрещены.

Тема 22. Удушение сзади двумя отворотами.

Практика: Удушение сзади двумя отворотами проводится в партере. Стоя запрещается.

Тема 23. Рычаг локтя захватом руки между ног.

Практика: Рычаг локтя захватом руки между ног. Болевые приёмы разрешаются только в партере.

Тема 24. Узел локтя.

Практика: Узел локтя. Болевые приёмы разрешаются только в партере. Стоя запрещается.

Тема 25. Итоговое занятие. Получение зелёного пояса 3КЮ.

Практика: Выполнение демонстрационного комплекса 3КЮ.

Модуль «Дзюдо, Самбо»

Цель: формирование у обучающихся интереса к занятиям по борьбе Дзюдо, Самбо признанный как национальным и приоритетным видом спорта России. Овладение обучающимися основами борьбы.

Задачи:

Обучающие:

- изучить правила борьбы Дзюдо, Самбо;
- изучить основные приёмы по борьбе Самбо;
- изучить судейскую терминологию по Дзюдо, Самбо;
- овладеть навыками Дзюдо, Самбо;
- участвовать на областных соревнованиях и турнирах;
- выполнять юношеские разряды по борьбе Дзюдо, Самбо;
- выполнить приёмы на 2КЮ и 1КЮ и получить (синий и коричневый пояс по борьбе Дзюдо соответственно).

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

Воспитательные:

- привить интерес к борьбе Дзюдо, Самбо и к систематическим занятиям;
- Самбо как национальный и приоритетный вид спорта в России;
- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;
- воспитать чувства товарищества;
- воспитать чувства патриотизма.

Обучающийся должен знать:

- правила борьбы самбо;
- историю возникновения борьбы самбы в России;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять болевые приемы на ногу по самбо.
- выполнять броски из техники бросков 2КЮ. NAGE-WAZA техника бросков.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Судейские терминологии по Самбо.	1	-	1	Беседа, лекция
2.	История возникновения борьбы Самбо в России.	-	1	1	Беседа, показ техники
3.	Правила по борьбе Самбо.	-	1	1	Беседа, показ техники
4.	Болевые приёмы на ноги по Самбо.	-	1	1	Показ техники
5.	Бросок чучела через грудь.	-	2	2	Показ техники
6.	Бросок чучела через бедро.	-	2	2	Показ техники
7.	Изучение техники 2КЮ. Синий пояс NAGE-WAZA техника бросков.	-	4	4	Показ техники
8.	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.	-	2	2	Показ техники
9.	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу.	-	2	2	Показ техники
10.	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо.	-	2	2	Показ техники
11.	КАТАМЕ-WAZA-техника сковывающих действий.	-	3	3	Показ техники
12.	Рычаг локтя внутрь через живот.	-	2	2	Показ техники
13.	Удушение спереди двумя отворотами.	-	2	2	Показ техники
14.	Самостоятельная разработка комбинаций по	-	2	2	Показ техники

	технике 2КЮ.				
15.	Получение синего пояса 2 КЮ.	-	2	2	Наблюдение, аттестация
16.	Изучение техники 1 КЮ. Коричневый пояс.	-	3	3	Показ техники
17.	Отхват под две ноги	-	2	2	Показ техники
18.	Передняя подножка на пятке (седом).	-	2	2	Показ техники
19.	Бросок через грудь вращением (седом).	-	2	2	Показ техники
20.	Боковая подсечка с падением.	-	2	2	Показ техники
21.	Итоговое занятие. Получение коричневого пояса – 1КЮ.	-	2	2	Наблюдение, аттестация
Итого:		1	41	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Судейские терминологии по Самбо.

Теория: Судейские терминологии по Самбо. Жесты и символы спортивных арбитров.

Тема 2. История возникновения борьбы Самбо в России.

Практика: История возникновения борьбы Самбо в России. Историческая возникновения. Национальный и приоритетный вид спорта в России.

Тема 3. Правила по борьбе Самбо.

Практика: Правила по борьбе Самбо. Правила борьбы в стойке и в партере. Болевые приёмы на ноги и на руки. Запрещённые приёмы.

Тема 4. Приём «Ножницы».

Практика: Приём «Ножниц». Захват за рукав, стойка с боку от соперника и одну ногу закидываем ему на живот, а другой ногой под заднюю ногу и делаем бросок на спину.

Тема 5. Болевые приёмы на ноги по Самбо.

Практика: Болевые приёмы на ноги по Самбо. Болевые приёмы на ноги делаются в партере. Ущемление ахиллово сухожилия. Захват одной ноги предплечьем и проводим ущемление ахиллово сухожилия.

Тема 6. Бросок чучела через грудь.

Практика: Бросок чучела через грудь. Захват двумя руками за задний пояс, поднимаем чучело (манекен) на грудь и бросаем разворотом через грудь на спину.

Тема 7. Бросок чучела через бедро.

Практика: Бросок чучела через бедро. Захват двумя руками за задний пояс, разворачиваемся спиной, подсаживаем на бедро и бросаем на спину.

Тема 8. Изучение техники 2КЮ. Синий пояс NAGE-WAZA техника бросков.

Практика: Изучение техники 2КЮ. Синий пояс NAGE-WAZA техника бросков.

Комбинация приёмов.

Тема 9. Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

Практика: Бросок через голову подсадом голенью в живот с захватом туловища и рукава.

Тема 10. Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу.

Практика: Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу с захватом рукава и отворота.

Тема 11. Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо.

Практика: Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо. Захват одной рукой за рукава, а другую руку под плечо.

Тема 12. КАТАМЕ-WAZA- техника сковывающих действий.

Практика: КАТАМЕ-WAZA- техника сковывающих действий. Удержания в партере. Болевые приёмы на руки в партере. Удушающие приёмы в партере.

Тема 13. Рычаг локтя внутрь через живот.

Практика: Рычаг локтя внутрь через живот. С высокого партера одной рукой захватываем сверху дальний отворот, а другой рукой рукава и прижимаем руку соперника к своему животу.

Тема 14. Удушение спереди двумя отворотами.

Практика: Удушение спереди двумя отворотами. В высоком партере захватываем обеими руками отворот соперника с двух сторон и проводим удушение.

Тема 15. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2КЮ.

Практика: Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2КЮ. Техника бросков и техника сковывающих действий.

Тема 16. Получение синего пояса 2КЮ.

Практика: Получение синего пояса 2КЮ. Комбинации по технике бросков и технике сковывающих действий.

Тема 17. Изучение техники 1КЮ. Коричневый пояс.

Практика: Изучение техники 1КЮ. Коричневый пояс. Подножка через туловище вращением. Захват за рукава и отворот, делаем шаг назад и вращая соперника вокруг себя делаем подножку с падением.

Тема 18. Отхват под две ноги.

Практика: Отхват под две ноги. Захват за рукава и отворота сзади, поворачиваясь к сопернику спиной, проводим отхват под две ноги и делаем бросок на спину.

Тема 19. Передняя подножка на пятке (седом).

Практика: Передняя подножка на пятке (седом). Захват за рукава и отворот, шаг назад, подсаживаясь делаем подножку на пятке (седом) и проводим бросок.

Тема 20. Бросок через грудь вращением (седом).

Практика: Бросок через грудь вращением (седом). Захват за отворот и за спину, вращением (седом) бросаем через грудь.

Тема 21. Боковая подсечка с падением.

Практика: Боковая подсечка с падением. Захват за рукава и отворот, выводя соперника из равновесия вперёд-влево, падая делаешь боковую подсечку.

Тема 22. Итоговое занятие. Получение коричневого пояса – 1КЮ.

Практика: Итоговое занятие. Получение коричневого пояса – 1КЮ. Комбинация приёмов техники стоя и техники сковывающих действий.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности – приёмы должны быть доступны и понятны детям;
- принцип от простого к сложному – начинать выполнение приёмов от наиболее простых, а затем переходить к сложным;
- принцип многократного выполнения приёма – наибольший эффект от приёма достигается, если его выполнять большое количество раз;
- принцип чередования упражнения с интервалами отдыха – для восстановления организма после нагрузки необходим отдых;
- принцип расчлененного выполнения упражнения – если упражнение сложное, то его надо разделить на фрагменты и выполнять их по отдельности, а затем соединять в одно целое;
- принцип постепенного и волнообразного увеличения нагрузки – нагрузка в последующих занятиях должна увеличиваться понемногу и дойдя до определенного значения должна также понемногу уменьшаться;
- принцип соответствия интенсивности и объема нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;

- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы*: показ техники приёма, рассказ, беседа, сообщения, диалог, объяснение, обсуждение, пояснение – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы*: наглядный показ, презентации, демонстрации иллюстраций, наглядные пособия, учебные фильмы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем больше органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);
- *практические методы*: упражнения, подвижные и спортивные игры, турниры и соревнования. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию (переодеться и переобуться);
2. Построение и постановка цели занятия перед обучающимися;
3. Обязательная разминка;
4. Наглядный показ нового упражнения или приёма;
5. Практическая работа (выполнение упражнений и приёмов);
6. Учебно-тренировочная игра;
7. Построение, подведение итогов;
8. Уборка спортивного инвентаря.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения практических занятий необходимы:

- Борцовский зал;
- тренажёры;
- манекены (чучела), резиновые жгуты, гантели;
- кимоно.

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
3. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
4. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.
6. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с
7. Самбо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. ... Настольная книга тренера. — М.: АСТ, 2006 6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

1. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010. - 256 с.
2. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011. - 408 с.
3. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006. - 240 с.
4. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005. - 192 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	Теория			
1	Вводное. Правила безопасности	2	1.09	
2	Техника безопасности. Страховки	2	4.09	
3	Самостраховка. Гимнастические упражнения.	2	6.09	
4	Техника безопасности.Страховки.Эстафеты.	2	8.09	
5	Техника безопасности. Эстафеты. Акробатика.	2	11.09	
6	Техника безопасности. Самостраховка. Эстафеты.	2	13.09	
7	Страховка. Эстафеты. Акробатика.	2	15.09	
8	История возникновения и развития борьбы дзюдо	2	18.09	
9	История возникновения и развития борьбы дзюдо	2	20.09	
10	Принципы дзюдо	2	22.09	
11	Принципы дзюдо	2	25.09	
12	Принципы дзюдо	2	27.09	
13	Этикет дзюдо	2	29.09	
14	Этикет дзюдо	2	2.10	
	Основы дзюдо			
15	Сисэй-стойки	2	6.10	
16	Сисэй-стойки	2	9.10	
17	Сисэй-стойки	2	11.10	
18	Синтай-передвижения	2	13.10	
19	Синтай-передвижения	2	16.10	
20	Тайсабаки-повороты	2	18.10	
21	Тайсабаки-повороты	2	20.10	
22	Тайсабаки-повороты	2	23.10	
	Наге-вадза - техника бросков			
23	Уки-отоши (рывком, скручиванием)	2	25.10	
24	Уки-отоши (рывком, скручиванием)	2	30.10	
25	Суми-отоши (толчком)	2	01.11	
26	Суми-отоши (толчком)	2	06.11	
27	Суми-отоши (толчком)	2	10.11	

28	Уки-гоши (через бедро без подбива)	2	13.11	
29	Уки-гоши (через бедро без подбива)	2	15.11	
30	О-сото-отоши (задняя подножка)	2	22.11	
31	О-сото-отоши (задняя подножка)	2	27.11	
32	О-сото-отоши (задняя подножка)	2	01.12	
	Катаме-вадза - техника лежа			
33	Осаэкоми-вадза (удержания)	2	08.12	
34	Осаэкоми-вадза (удержания)	2	13.12	
35	Осаэкоми-вадза (удержания)	2	18.12	
36	Кэса-гатамэ (сбоку)	2	22.12	
37	Кэса-гатамэ (сбоку)	2	27.12	
38	Еко-шихо-гатамэ (поперек)	2	12.01	
39	Еко-шихо-гатамэ (поперек)	2	17.01	
40	Еко-шихо-гатамэ (поперек)	2	24.01	
41	Ками-шихо-гатамэ (со стороны головы)	2	29.01	
42	Ками-шихо-гатамэ (со стороны головы)	2	2.02	
43	Татэ-шихо-гатамэ (верхом)	2	7.02	
44	Татэ-шихо-гатамэ (верхом)	2	12.02	
45	Татэ-шихо-гатамэ (верхом)	2	16.02	
46	Рэнраку-вадза - комбинации приемов	2	23.02	
47	Рэнраку-вадза - комбинации приемов	2	28.02	
48	Каэси-вадза - контрприемы	2	11.03	
49	Каэси-вадза - контрприемы	2	13.03	
50	Каэси-вадза - контрприемы	2	20.03	
51	Развитие физических качеств	2	01.03	
52	Развитие физических качеств	2	03.04	
53	Рандори (тренировочные поединки)	2	08.04	
54	Рандори (тренировочные поединки)	2	10.04	
55	Рандори (тренировочные поединки)	2	15.04	
56	Рандори (тренировочные поединки)	2	17.04	
57	Рандори (тренировочные поединки)	2	22.04	

58	Рандори (тренировочные поединки)	2	24.04	
59	Рандори (тренировочные поединки)	2	06.05	
60	Рандори (тренировочные поединки)	2	08.05	
61	Рандори (тренировочные поединки)	2	13.05	
62	Рандори (тренировочные поединки)	2	15.05	
63	Рандори (тренировочные поединки)	2	20.05	
64	Рандори (тренировочные поединки)	2	22 .05	