

Департамент образования  
Администрации муниципального образования "Город Архангельск"  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
муниципального образования "Город Архангельск"  
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол № 3  
« 28 » 04 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «Центр «Архангел»

  
« 30 » 04 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АТЛАНТ»  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся  
6-18 лет  
срок реализации программы  
1 год

Автор-составитель:  
Калиничева Мария Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «Центр «Архангел»,  
Ячменев Александр Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «Центр «Архангел»

г. Архангельск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	7
Учебно-календарный план.....	11
Содержание программы.....	15
Контроль.....	21
Методическое обеспечение программы.....	22
Материально-техническое обеспечение.....	23
Список использованной литературы.....	24
Приложения.....	26

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в России дзюдо - вид спортивной борьбы, которая является одним из популярных видов спорта. Занятия данным видом спорта направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Программа ориентирована на решение приоритетных задач развития дзюдо в форме образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта. Дзюдо направлено на развитие силы, укрепляет здоровья и умения раскрыть свои возможности. Занятия спортом дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, целеустремленность способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляет здоровье, у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа "Атлант" реализуется в учреждении дополнительного образования "МАУ ДО "Центр "Архангел" и рассчитана на детей 6-18 лет. Занятия по данной программе проходят один раз в неделю по 2 часа. Обучающиеся разделяются на возрастные группы 6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, 15-18 лет.

**Целью программы** является создание условий для развития физического и духовного потенциала личности ребёнка посредством борьбы дзюдо.

### **Задачи:**

1)Образовательные:

- обучение основам техники дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения;
- овладение теоретическими знаниями о технике и тактике борьбы дзюдо;
- освоение знаний о единоборствах, истории и о современном развитии, роли в

формировании здорового образа жизни, физическом и психическом развитии.

2) Развивающие:

- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

3) Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, она разработана на основе базовых элементов борьбы дзюдо с учетом возрастных их психофизиологических особенностей учащихся. На начальном этапе обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, с учетом контактности данного вида спорта.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы от 6 до 18 лет. Условия набора обучающихся в коллектив: дети с 6 лет, не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Размер учебной группы – до 15 человек.

**Срок реализации** программы 1 год (72 часа) – с 01.09.2020 по 31.05.2021. За 72 часа обучающиеся освоят навыки дзюдо, его основные приемы.

Занятия по данной программе включают в себя теоретическую и практическую часть. Больше количество времени занимает практическая часть.

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная деятельность детей.

**Ожидаемые результаты:**

- обучающиеся обучены основам техники дзюдо, подготовлены к действиям в

различных ситуациях самозащиты;

- обучающиеся овладели необходимыми навыками безопасного падения;
- обучающиеся овладели теоретическими знаниями о технике и тактике борьбы дзюдо;
- обучающиеся освоили знаний о единоборствах, истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, физическом и психическом развитии.
- обучающиеся укрепили здоровье, повысили функциональные способности;
- у обучающихся развились физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость).
- у обучающихся сформировался устойчивый интерес, мотивация к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение к здоровому образу жизни.

**Способы проверки результатов:** контрольные упражнения по всем разделам программы.

Виды контроля - начальный контроль (сентябрь);

- промежуточный контроль (январь);
- итоговый контроль (май).

Педагогический мониторинг: сдача контрольных упражнений, опрос, контроль выполнения действий, контроль качества выполнения.

Занятия проводятся главным образом, групповым методом (10-15чел)

#### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение от 4.09.2014 № 1726 – р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).
7. Устав МАУ ДО «Центр «Архангел».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Разд ел 1	<b>Вводное занятие 1ч.</b>			
1	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1		1
Разд ел 2	<b>Общая физическая подготовка (19ч)</b>			
2	Развитие физической культуры в России.	1		1
3	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	1		1
4	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	1		1
5	Основы техники и тактики борьбы		1	1
6	Основы техники и тактики борьбы		1	1
7	Развитие специальных физических качеств борьбы дзюдо		1	1
8	Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км.		1	1
9	Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км.		1	1
10	Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.		1	1
11	Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.		1	1
12	Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.		1	1
13	Лёгкая атлетика. Метание мячей, гранаты, мешочки с песком.		1	1
14	Лёгкая атлетика. Метание мячей, гранаты, мешочки с песком.		1	1
15	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».		1	1
16	Стойки. Левая, правая, высокая, средняя, низкая, фронтальная.		1	1
17	Стойки. Высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.		1	1
18	Передвижения. Игра «Перестрелка».		1	1
19	Падения на спину. Акробатика.		1	1

	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.			
20	Падения на спину. Самостраховка.		1	1
21	Морально волевой облик спортсмена		1	1
21	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.		1	1
22	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.		1	1
23	Падения. Самостраховка. Акробатика.		1	1
24	Падения. Самостраховка. Акробатика.		1	1
25	Падения. Самостраховка. Акробатика.		1	1
26	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	1
27	Подвижные игры. Развитие гибкости.		1	1
28	Подвижные игры. Развитие координации		1	1
29	Подвижные игры. Развитие силы.		1	1
30	Подвижные игры. Развитие выносливости.		1	1
31	Подвижные игры. Развитие ловкости.		1	1
32	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	1
33	Зачётные требования		1	1
34	Зачётные требования		1	1
Раздел 3	<b>Техническая подготовка(24)</b>			
44	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)		1	1
45	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)		1	1
46	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.		1	1
47	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.		1	1
48	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот.		1	1



49	Борьба в партере, Болевые приемы. Рычаг локтя от удержания сбоку		1	1
50	Борьба в партере, Болевые приемы. Рычаг локтя от удержания сбоку		1	1
51	Рычаг локтя захватом руки между ног.		1	1
52	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)		1	1
53	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)		1	1
54	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.		1	1
55	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.		1	1
56	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот.		1	1
57	Борьба в партере, Болевые приемы. Рычаг локтя от удержания сбоку		1	1
58	Борьба в партере, Болевые приемы. Рычаг локтя от удержания сбоку		1	1
59	Рычаг локтя захватом руки между ног.		1	1
60	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)		1	1
61	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)		1	1
62	Учебная борьба в партере. Игра		1	1
63	Учебная борьба в партере. Игра		1	1
64	Учебная борьба в партере. Игра		1	1
65	Учебная борьба в стойке. Игра		1	1
66	Учебная борьба в стойке.		1	1
67	Учебная борьба в стойке.		1	1
68	Учебная борьба в стойке.		1	1
	<b>Итоговое занятие(4ч)</b>			
69	Учебная борьба.3схватки по 40сек. Игра		1	1

70	Учебная борьба.Зсхватки по 1мин. Игра		1	1
71	Контрольные нормативы.		1	1
72	Контрольные нормативы.		1	1
	Всего часов:	4	68	72

## УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Месяц, неделя	Часы
Раздел 1	<b>Вводное занятие 1ч.</b>		
1	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	Сентябрь, 1 неделя	1 час теории
Раздел 2	<b>Общая физическая подготовка (19ч)</b>	Сентябрь, 1 неделя	1 час теории
2	Развитие физической культуры в России.	Сентябрь, 2 неделя	1 час теории
3	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Сентябрь, 2 неделя	1 час теории
4	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	Сентябрь, 3 неделя	1 час теории
5	Основы техники и тактики борьбы	Сентябрь, 3 неделя	1 час практики
6	Основы техники и тактики борьбы	Сентябрь, 4 неделя	1 час практики
7	Развитие специальных физических качеств борьбы дзюдо	Сентябрь, 4 неделя	1 час практики
8	Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км.	Октябрь, 1 неделя	1 час практики
9	Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км.	Октябрь, 1 неделя	1 час практики
10	Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.	Октябрь, 2 неделя	1 час практики
11	Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.	Октябрь, 2 неделя	1 час практики
12	Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.	Октябрь, 3 неделя	1 час практики
13	Лёгкая атлетика. Метание мячей, гранаты, мешочки с песком.	Октябрь, 3 неделя	1 час практики
14	Лёгкая атлетика. Метание мячей, гранаты, мешочки с песком.	Октябрь, 4 неделя	1 час практики
15	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	Октябрь, 4 неделя	1 час практики
16	Стойки. Левая, правая, высокая, средняя, низкая, фронтальная.	Ноябрь, 1 неделя	1 час практики
17	Стойки. Высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.	Ноябрь, 1 неделя	1 час практики
18	Передвижения. Игра «Перестрелка».	Ноябрь, 2 неделя	1 час практики
19	Падения на спину. Акробатика.	Ноябрь, 2 неделя	1 час практики

	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Ноябрь, 3 неделя	1 час практики
20	Падения на спину. Самостраховка.	Ноябрь, 3 неделя	1 час практики
21	Морально волевой облик спортсмена	Ноябрь, 4 неделя	1 час практики
21	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Ноябрь, 4 неделя	1 час практики
22	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Декабрь, 1 неделя	1 час практики
23	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Декабрь, 1 неделя	1 час практики
24	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Декабрь, 2 неделя	1 час практики
25	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Декабрь, 2 неделя	1 час практики
26	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Декабрь, 3 неделя	1 час практики
27	Подвижные игры. Развитие гибкости.	Декабрь, 3 неделя	1 час практики
28	Подвижные игры. Развитие координации	Декабрь, 4 неделя	1 час практики
29	Подвижные игры. Развитие силы.	Декабрь, 4 неделя	1 час практики
30	Подвижные игры. Развитие выносливости.	Январь, 1 неделя	1 час практики
31	Подвижные игры. Развитие ловкости.	Январь, 1 неделя	1 час практики
32	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Январь, 2 неделя	1 час практики
33	Зачётные требования	Январь, 2 неделя	1 час практики
Раздел 3	<b>Техническая подготовка(24)</b>		
44	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)	Январь, 3 неделя	1 час практики
45	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)	Январь, 3 неделя	1 час практики
46	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Февраль, 1 неделя	1 час практики
47	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Февраль, 1 неделя	1 час практики
48	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот.	Февраль, 2 неделя	1 час практики
49	Борьба в партере, Болевые приемы.	Февраль, 2 неделя	1 час практики

	Рычаг локтя от удержания сбоку		
50	Борьба в партере, Болевые приемы. Рычаг локтя от удержания сбоку	Февраль, 3 неделя	1 час практики
51	Рычаг локтя захватом руки между ног.	Февраль, 3 неделя	1 час практики
52	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)	Февраль, 4 неделя	1 час практики
53	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)	Февраль, 4 неделя	1 час практики
54	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Март, 1 неделя	1 час практики
55	Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	Март, 1 неделя	1 час практики
56	Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот.	Март, 2 неделя	1 час практики
57	Борьба в партере, Болевые приемы. Рычаг локтя от удержания сбоку	Март, 2 неделя	1 час практики
58	Борьба в партере, Болевые приемы. Рычаг локтя от удержания сбоку	Март, 3 неделя	1 час практики
59	Рычаг локтя захватом руки между ног.	Март, 3 неделя	1 час практики
60	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)	Март, 4 неделя	1 час практики
61	Акробатика, растяжка. Контр прием от передней подножки (боковая подсечка изнутри)	Март, 4 неделя	1 час практики
62	Учебная борьба в партере. Игра	Апрель, 1 неделя	1 час практики
63	Учебная борьба в партере. Игра	Апрель, 1 неделя	1 час практики
64	Учебная борьба в партере. Игра	Апрель, 2 неделя	1 час практики
65	Учебная борьба в стойке. Игра	Апрель, 2 неделя	1 час практики
66	Учебная борьба в стойке.	Апрель, 3 неделя	1 час практики
67	Учебная борьба в стойке.	Апрель, 3 неделя	1 час практики
68	Учебная борьба в стойке.	Апрель, 4 неделя	1 час практики
	<b>Итоговое занятие(4ч)</b>		
69	Учебная борьба.3схватки по 40сек. Игра	Апрель, 4 неделя	1 час практики

70	Учебная борьба.3схватки по 1мин. Игра	Май, 1 неделя	1 час практики
71	Контрольные нормативы.	Май, 1 неделя	1 час практики
72	Контрольные нормативы.	Май, 2 неделя	1 час практики

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Раздел 1: Вводное занятие.**

**Теория:** постановка основных задач занятий. Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности. Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль. Основы техники и тактики борьбы. Тактика дзюдо. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др. Психологическая подготовка. Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

**Практика:** тест на гибкость и координацию.

### **Раздел 2: Общая физическая подготовка.**

**Практика:** Упражнения на развитие различных групп мышц, упражнения на развитие силовых способностей. Техника выполнения упражнений:

1. Основные строевые упражнения. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.
2. Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.
3. Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

4. Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ноги через палку. Подбрасывание и ловля палки.
5. Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.
6. Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.
7. Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.
8. Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.
9. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.
10. Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.
11. Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.



12. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

13. Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

14. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Общая физическая подготовка осуществляется посредством выполнения упражнений:

1. Развитие физической культуры в России: значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. История первых соревнований по борьбе Развитие борьбы дзюдо в России.

2. Основы техники и тактики борьбы(Теория)

3. Развитие специальных физических качеств борьбы дзюдо (Теория)

4. Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км

5. Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км.

6. Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.

7. Лёгкая атлетика. Метание мячей, гранаты, мешочки с песком.

8. Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».

9. Стойки. Левая, правая, высокая, средняя, низкая, фронтальная.

10. Передвижения. Игра «Перестрелка».

11. Падения на спину. Акробатика.

12. Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.

13. Падения на спину. Самостраховка.

14. Морально волевой облик спортсмена

15. Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.
16. Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.
17. Падения. Самостраховка. Акробатика.
18. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
19. Подвижные игры. Развитие гибкости.
20. Подвижные игры. Развитие координации
21. Подвижные игры. Развитие силы.
22. Подвижные игры. Развитие выносливости.
23. Подвижные игры. Развитие ловкости
24. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
25. Зачётные требования

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

**Практика:** упражнения для укрепления групп мышц, при выполнении базовых движений Дзюдо. Техника выполнения упражнений:

1. Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.
2. Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.
3. Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.
4. Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. 5. Падения – вперед, назад, влево, вправо.
6. Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:
  - рукава и одноименного отворота
  - рукава и разноименного отворота
  - двух отворотов

- рукавов снизу
- рукава и ноги
- рукава и пояса спереди
- рукава и пояса сзади
- рукава и туловища
- одноименного рукава и шеи
- разноименного рукава и шеи
- одноименного отворота и шеи
- разноименного отворота и шеи
- руки под плечо
- рукава и обратного разноименного отворота
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

7. Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

#### 8. Броски:

- рывком вперед
- захватом за подколенный сгиб
- боковая подсечка
- подсечка в колено
- задняя подножка
- боковая подножка
- зацеп изнутри

#### 9. Удержания:

- сбоку
- со стороны головы

-поперек

#### 10. Переворачивания:

-захватом одежды из под плеча

-захватом руки из под плеча

#### **Раздел 4. Итоговое занятие:**

Теория: Подведение итогов за год.

Практика:

1. Сдача контрольных нормативов. Итог подводится по результатам на начало учебного года и конец учебного года.
2. Учебная борьба. 3 схватки по 40 сек. Игра.
3. Учебная борьба. 3 схватки по 1 мин. Игра.

## КОНТРОЛЬ

Виды контроля:

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью уровня освоения программы.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- выполнений заданий;
- игровые формы;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы итогового контроля:

- открытое занятие (в разной форме) для родителей и педагогов;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

- беседа, лекция,
- практическое занятие, соревнование, игра,
- праздник, конкурс, соревнование,
- приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса,
- приемы: беседа, показ педагогом, самостоятельная работа учащихся.

Методы:

- словесный,
- наглядный,
- репродуктивный,
- групповой,
- работа в парах.

Приемы:

- игра,
- упражнение,
- решение проблемной ситуации.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- спортивный зал 5 × 20 м;
- эластичный ковёр (татами);
- кимоно;
- специальная обувь;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- мячи футбольные, волейбольные.

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей их способностей в области спорта. Также в середине и в конце учебного года. В конце года результаты сравниваются, дается оценка достижениям каждого обучающегося. Данные измерений записываются в лист наблюдений.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека/ В. В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Бойко В. В. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие/ В. В. Бойко. - СПб.: СПб ГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте/ В.М. Волков.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки/ М.А. Годик. - М.: «СААМ», 1995. - 168 с.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба/ В.М. Игуменов, Б.А.Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Минаев Б. Г. Дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011. - 408 с
10. Озолии Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/Н.Г.Озолии.-М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
11. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытпик В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытпик. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/В.Н. Платонов. – М.:Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.



13. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов/ А.Г. Станков. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.

15. Тщценков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин/ И. И. Тщценков, В. В. Извеков. - М.: 1998.-168 с.

**Для родителей и обучающихся:**

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте/ В.М. Волков.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба/ В.М. Игуменов, Б.А.Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.

**Интернет-ресурсы:**

<https://www.judo.ru/>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/>

<https://gym1590s.mskobr.ru/files/dzyudo.pdf>

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

Результатом года обучения для всех занимающихся разрабатываются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

#### Зачетные требования (ожидаемый результат)

1	Прыжок в длину с места (см)	140
2	Метание набивного мяча (см)	295
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30
6	Наклон вперед сидя (см)	+9
7	Бег 30 м (сек)	6.1
8	Подтягивание в висе (раз)	4
9	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9
10	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени

**Лист наблюдений**

**Упражнение \_\_\_\_\_**

ФИО	Дата	Результат на начало года	Результат середина года	Результат на конец года

### **План воспитательной работы**

В целях воспитательной работы и социальной адаптации обучающихся проводятся мероприятия:

1. Родительское собрание. В начале учебного года.
2. Консультации родителей по их требованию.
3. Открытые занятия.
4. Организация летнего отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере.
5. Викторины.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861782

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025