

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО спортивно-патриотического цикла
Муниципального бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Многопрофильная
полилингвальная гимназия №180»
Советского района г. Казани

_____ Л.А. Яшина

Протокол № 1

от «29» августа 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

Организатор ДПОУ Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Многопрофильная
полилингвальная гимназия №180»
Советского района г. Казани

_____ И.С. Фазлирахманов

«29» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Многопрофильная
полилингвальная гимназия №180»
Советского района г. Казани

_____ И.И. Саяхов

Приказ № 155-О

от «31» августа 2022г.

Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа

«Дзюдо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: продолжающая

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2022г.

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «Дзюдо» составлена в соответствии с:

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;
- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

Общая характеристика

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной, предусматривает формирование физических, психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки по дзюдо, успешно адаптироваться в жизни, укреплять здоровье.

Актуальность реализации программы заключается в популярности борьбы дзюдо, что делает ее прекрасным средством для привлечения обучающихся к занятиям физической культурой. Занятия единоборствами оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся, дает возможность развить такие качества как: быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которое включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Отличительная особенность программы состоит в том, что основное внимание уделяется общей физической и технической подготовке, имеет *стартовый уровень сложности*.

Цель: удовлетворение потребности обучающихся в активных формах двигательной деятельности, укрепление здоровья, гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие обучающихся.

Задачи:

Образовательная: изучение более сложной техники борьбы дзюдо, соответствующая 3 и 4 «кю».

Развивающая: дальнейшее развитие физических и двигательных навыков.

Основными формами проведения занятий в физкультурно-спортивной группе являются: *групповые* учебно-тренировочные занятия, беседа, участие в соревнованиях.

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача). Программа направлена на детей третьего и более годов обучения, уже имеющих базовый уровень подготовки. Наполняемость групп: 15-25 человек.

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Форма занятий: групповая

Уровень сложности: продолжающий

Режим занятий: 3 раза в неделю *продолжительностью 1,5 академических часа (70 минут). 153 часов в год*

Планируемые результаты

Обучающиеся в конце учебного года:

Будет знать: терминологию техники дзюдо на японском языке, терминологию судейства на японском языке, а также обновленные правила ведения борьбы дзюдо.

Будет уметь: владеть техникой борьбы в дзюдо, соответствующую 4 «кю» (оранжевый пояс) и 3 «кю» (зеленый пояс). Владение техникой болевых и удушающих приемов.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом учебного года, в форме контрольного тестирования по общей физической и технической подготовке, предназначен для установления начального уровня обучающихся.

- *текущий*, проводится в ходе учебно-тренировочных занятий.

- *итоговый*, проводится в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной, технической подготовке. В форме опроса по теоретической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Раздел 1. Учебно–тематическое планирование

- 1.1 Учебный план по годам обучения
- 1.2 Содержание учебного плана
- 1.3 Календарно-тематическое планирование
- 1.4 Система контроля и критерии освоения программы

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1 Организационно – педагогические условия реализации программы
- 2.2 Список литературы

Приложение 1: План работы с родителями и детьми.

1.2 Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

Техника безопасности – Проведение вводного и планового инструктажа, беседа о правилах поведения в спортивном зале, правилах пользования инвентарем, беседа о способах предотвращения травматизма.

Физическая культура и спорт. Обзор развития вида спорта – понятие о физической культуре и спорте; физическая культура, как средство всестороннего развития личности; права и обязанности обучающихся; развитие дзюдо в РТ, городе, районе; место дзюдо и его значение в системе физического воспитания;

Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека – гигиенические требования к одежде, кимоно, обуви, местам занятий; правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания; дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы.

Понятие спортивной тренировки – значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; воспитание необходимых качеств спортсмена;

Врачебный контроль и самоконтроль – временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний; сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом.

Общая физическая подготовка

Обще-развивающие упражнения – упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты и ловкости – игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на развитие внимания, реакции, быстроты и ловкости.

Эстафеты с акробатическими элементами: кувырками, передвижениями, прыжками, бегом.

Техническая подготовка

Начальная форма упражнений в дзюдо – НФУ, общеразвивающие упражнения в дзюдо – ОРУ, включает в себя:

Акробатические упражнения – кувырок вперед и назад в группировке; кувырок-полёт (в высоту через партнера); переворот боком – колесо; борцовский мост на голове и руках.

Само-страховка – падение на бок, спину, грудь; падение через партнера, через руку.

Упражнения на координацию и выносливость – передвижения на спине, животе; передвижение «паучком»; упражнение на равновесие (ласточка); различные махи ногами, ходьба «гуськом».

Основы техники дзюдо – Выведение из равновесия; передвижения, подсечки, подножки; удержание в положении лёжа классическими способами: сбоку, верхом, со стороны головы.

Специальная подготовка

Борьба дзюдо делится на технику борьбы в партере ТБП и технику борьбы в положении стоя ТБС. ТБП включает в себя изучение: удержаний, переворотов, уходов с удержаний, болевых приемов на локтевой сустав рук, удушающих приёмов. ТБС включает в себя: подсечки, подножки, подхваты, подбивы, передвижения, выведение из равновесия, а также правильное исполнение захватов за кимоно и их срывы.

Изучение и освоение данными техниками дзюдо квалифицируется присвоениями поясов и степеней «кю». Существуют 6 «кю» и соответствующие им пояса: 6 «кю» - белый, 5 «кю» - желтый, 4 «кю» - оранжевый, 3 «кю» - зеленый, 2 «кю» - синий, 1 «кю» - коричневый.

1.3 Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	Группа
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Дзюдо. Теоритическая подготовка о физкультуре. Разминка,ОРУ	1,5	1	0,5	
2	Техника безопасности.ОРУ,НФУ, Дзюдо.				
3	Разминка,подвижные игры,ОРУ,НФУ,дзюдо	1,5		1,5	
4	Разминка,ходьба,висы, упоры,катание мяча, ОРУ.	1,5		1,5	
5	Разминка,бег,прыжки, Бросание мяча,подвижные игры.	1,5		1,5	
7	Разминка,ходьба,равновесие,бег,лазанье, прыжки,подвижные игры,ОРУ. ТБП	1,5		1,5	
8	Разминка,ходьба,бег,лазанье,ОРУ,ТБС, Дзюдо.Принятие зачётных нормативов	1,5		1,5	
9	Теоритическая подготовка,понятие о гигиене,требования к кимоно,разминка,бег,имитационные упражнения,ОРУ,ТБП,Дзюдо,подвижные игры.	1,5	0,5	1,0	
10	Разминка,бег,упоры,равновесие,ОРУ,ТБС, Дзюдо,построение.	1,5		1,5	
11	Разминка,кувырки,страховка,ОРУ,НФУ, Дзюдо,подвижные игры.	1,5		1,5	
12	Разминка,самостраховка,бег,ОРУ,ТБП,ТБС, Дзюдо.	1,5	0,5	1,0	
13	Разминка,самостраховка,бег,ОРУ,ТБС, ТБП,Дзюдо.	1,5		1,5	
14	Разминка,бег,ходьба,самостраховка,ТБП,ТБ С,Дзюдо.	1,5		1,5	
15	Разминка,ходьба,бег,самостраховка,прыжки,лазанье,равновесие,катание,бросание мяча,подвижные игры.	1,5		1,5	
16	Теоритическая подготовка(закаливание организма),разминка,ходьба,бег,самостраховка,ТБП,ТБС,Дзюдо,подвижные игры.	1,5	0,5	1,0	
17	Разминка,бег,само-страховка,прыжки, ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
18	Разминка,самостраховка,бег,имитацион-	1,5		1,5	

	ные упражнения,НФУ,Дзюдо.				
19	Разминка,ходьба,бег,бросание-ловля мяча,ОРУ,НФУ,дзюдо	1,5		1,5	
20	Разминка,бег,само-страховка,ТБП,ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
21	Разминка,висы,само-страховка,построение, перестроение,ОРУ	1,5		1,5	
22	Разминка,бег,работа с мячом,имитационные упражнения,ТБП,ТБС,Дзюдо.	1,5		1,5	
23	Разминка,бег,имитационные упражнения, НФУ,Дзюдо,построение,перестроение,равно- сие,подвижные игры.	1,5		1,5	
24	Теоретическое занятие(сущность самоконтроля и его роль),разминка,ходьба,бег, самостраховка,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5	0,5	1,0	
25	Разминка,бег,кувырки,страховка,подвижные игры,ОРУ,НФУ.	1,5		1,5	
26	Разминка,кувырки,игры,ТБП,ТБС,Дзюдо	1,5		1,5	
27	Разминка,висы,работа с мячом,построение, ОРУ.	1,5		1,5	
28	Разминка,кувырки,бег,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
29	Разминка,кувырки,са-мо-страховка,подвиж- ные игры,равновесие,ОРУ.	1,5		1,5	
30	Разминка,кувырки,построение,равнове- сие,работа с мячом,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
31	Разминка,ходьба,бег,само-страховка,ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
32	Разминка,само-стра-ховка,НФУ,ОРУ,Дзюдо	1,5		1,5	
33	Теоретическая подготовка(средства разносторонней подготовки).Разминка, бег,имитационные упражнения,висы,ОРУ.	1,5	0,5	1,0	
34	Разминка,построение,подвижные игры.	1,5		1,5	
35	Разминка,лазанье,равновесие,имитационны е упражнения,ОРУ.	1,5		1,5	
36	Разминка,подвижные игры,ОРУ,НФУ,Дзюдо	1,5		1,5	
37	Разминка,лазанье,ви-сы,прыжки,ходьба, имитационные упражнения,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
38	Теоритическая подготовка.Разминка, катание,бросание,ловля мяча,имитационные упражнения,ТБП,Дзюдо.	1,5	0,5	1,0	
39	Разминка,бег,прыжки,ОРУ,НФУДзюдо.	1,5		1,5	
40	Разминка,ходьба,бег,лазанье, подвижные игры,НФУ,ОРУ,Дзюдо	1,5		1,5	
41	Разминка, ОРУ,ходьба,прыжки,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
42	Разминка,бег,лазанье,имитационные упражнения,висы,упоры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
43	Разминка,бег,прыжки,равновесие,подвиж- ные игры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	

44	Разминка,ходьба,бег,катание,бросание, ловля мяча,упоры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
45	Разминка,бег,прыжки,построение,перестроение,висы,имитационные упражнения, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
46	Разминка,ходьба,бег,прыжки,упоры, подвижные игры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
47	Теоретическая подготовка(Роль спортивного режима и питания). Разминка,бег,прыжки,имитаци-онные упражнения,лазанье,ОРУ,НФУ,Дзюдо	1,5	0,5	1,0	
48	Разминка,ходьба,бег,висы,подвижные игры, ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
49	Разминка,бег,катание,бросание,ловля мяча, висы,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
50	Разминка,бег,равновесие,имитационные упражнения,упоры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
51	Разминка,ходьба,бег,подвижные игры, построения,перестроения,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
52	Разминка,бег,прыжки,лазанье, ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
53	Разминка,бег,лазанье,имитаци-онные упражнения,упоры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
54	Разминка,бег,подвижные игры,лазанье,ОРУ, НФУ,Дзюдо	1,5		1,5	
55	Разминка,бег,равновесие,имитационные упражнения,упоры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
56	Теоритическая подготовка (понятие о спортивной тренировке,цель,задачи), разминка,бег,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
57	Разминка,бег,прыжки,подвижные игры, висы,ТБП,ТБС,Дзюдо.	1,5		1,5	
58	Разминка,бег,равновесие,лазанье,построени е,перестроение,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
59	Разминка,ходьба,бег,катание,бросание, ловля мяча,имитационные упражнения, ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
60	Разминка,бег,прыжки,висы,подвижные игры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
61	Разминка,бег,равновесие,упоры,имитаци-онные упражнения,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
62	Разминка,бег,лазанье,имитационные упражнения,ТБП,ТБС,Дзюдо.	1,5		1,5	
63	Разминка,бег,прыжки,висы,подвижные игры, ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
64	Разминка,бег,прыжки,упоры,подвижные игры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	
65	Разминка,бег,имитационные упражнения, подвижные игры,ОРУ,НФУ,Дзюдо.	1,5		1,5	

66	Разминка, бег, равновесие, висы, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5	0,5	1,0	
67	Беседа-опрос по теоретической подготовке. Разминка, ходьба, бег, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5	0,5	1,0	
68	Разминка, бег, прыжки, ОРУ, НФУ, Дзюдо	1,5		1,5	
69	Разминка, подвижные игры. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	1,5		1,5	
70	Разминка, бег, прыжки, ОРУ, НФУ дзюдо.	1,5		1,5	
71	Разминка, ходьба, бег, лазанье, подвижные игры, НФУ, ОРУ дзюдо	1,5		1,5	
72	Разминка, ОРУ, ходьба, прыжки, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
73	Разминка, бег, лазанье, имитационные упражнения, висы, упоры, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
74	Разминка, бег, прыжки, равновесие, подвижные игры, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
75	Разминка, ходьба, бег, катание, бросание, ловля мяча, упоры, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
76	Разминка, бег, прыжки, построение, перестроение, висы, имитационные упражнения, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
77	Разминка, ходьба, бег, прыжки, упоры, подвижные игры, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
78	Разминка, ходьба, бег, висы, подвижные игры, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
79	Разминка, бег, равновесие, имитационные упражнения, упоры, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
80	Разминка, ходьба, бег, подвижные игры, построения, перестроения, ОРУ, НФУ, Дзюдо	1,5		1,5	
81	Разминка, бег, прыжки, лазанье, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
82	Разминка, бег, лазанье, имитационные упражнения, упоры, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
83	Разминка, бег, подвижные игры, лазанье, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
84	Разминка, бег, равновесие, имитационные упражнения, упоры, ТБП, ТБС, Дзюдо	1,5		1,5	
85	Разминка, бег, прыжки, подвижные игры, висы, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
86	Разминка, ходьба, бег, катание, бросание, ловля мяча, имитационные упражнения, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
87	Разминка, бег, прыжки, лазанье, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
88	Разминка, бег, прыжки, висы, подвижные игры, ОРУ, НФУ, Дзюдо	1,5		1,5	
89	Разминка, бег, равновесие, упоры, имитационные упражнения, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
90	Разминка, бег, лазанье, имитационные упражнения, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	

91	Разминка, бег, прыжки, висы, подвижные игры, ОРУ, НФУ, Дзюдо	1,5		1,5	
92	Разминка, бег, прыжки, упоры, подвижные игры, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
93	Разминка, бег, имитационные упражнения, подвижные игры, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
94	Разминка, бег, равновесие, висы, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
95	Разминка, бег, прыжки, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
96	Разминка, бег, катание, бросание, ловля мяча, висы, ОРУ, НФУ, дзюдо.	1,5		1,5	
97	Разминка, бег, равновесие, имитационные упражнения, упоры, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
98	Разминка, бег, прыжки, подвижные игры, висы, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
99	Разминка, бег, прыжки, лазанье, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
100	Разминка, бег, прыжки, построение, перестроение, висы, имитационные упражнения, ОРУ, НФУ, Дзюдо.	1,5		1,5	
101	Разминка, кувырки, игры, ТБП, ТБС, Дзюдо.	1,5		1,5	
102	Сдача контрольных нормативов	1,5		1,5	
	ИТОГО	153	5	148	

1.4 Система контроля и зачётные требования

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, тактической, теоретической подготовленности обучающихся. Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей.

Основными критериями оценки занимающихся является посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Результаты участия в соревнованиях, на *базовом уровне сложности*.

Нормативы для групп 1 года обучения
по общей физической подготовке (мальчики).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине (раз)	4
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	15
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	16

Нормативы групп 1 года обучения
по общей физической подготовке (девочки).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	12
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	10
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	12

Нормативы для групп 2 года обучения
по общей физической подготовке (мальчики).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине (раз)	5
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	18
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	20

Нормативы групп начальной подготовки 2года обучения
по общей физической подготовке (девочки).

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	15
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	14
3	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	15

Оценочная система

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивание в висе лежа (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Подтягивание на перекладине (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Сгибания рук в упоре лежа без нарушений	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с серьезными ошибками
Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	Сгибания рук в упоре лежа без нарушений	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с серьезными ошибками
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	Сгибания туловища лежа на спине без нарушений	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с серьезными ошибками
Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	Сгибания туловища лежа на спине без нарушений	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с серьезными ошибками

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» с использованием школьных помещений, спортивных залов, площадок и инвентаря. Все нормы Сан-Пин для учреждений общего и дополнительного образования соблюдены.

Пречень необходимого инвентаря и оборудования	
<i>Инвентарь</i>	<i>Количество</i>
Татами для занятий дзюдо размер 12x12м	1 (одно) 144кв.м
Маты мягкие 1м x2м	10 (десять)
Перекладина	3 (три)
Шведская лестница	8 (восемь)
Канат 5м	2 (два)

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационным процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, используют обще-развивающие и специально-подготовительные упражнения, следуя принципу постепенного увеличения сложности. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока. Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием общих и специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. С помощью различных упражнений (на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Методические рекомендации для тренеров.
Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень (для занимающихся 6-7 лет, 8-9 (10) лет).
Ерёгина С.В. 2015 год
- Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо)
Ерёгина С.В. 2006 год
- Программа для ДЮСШ и СДЮШОР.
Ерёгина С.В. 2009 год
- Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов.
Ерёгина С.В. 2009 год.
- Программа «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении», «Дзюдо в общеобразовательной школе».
Шляхтов А.А. 2015 год.
- «Изучаем дзюдо». Для инструкторов.
Пособие для учителей физической культуры и начинающих специалистов дзюдо. 2015 год.
- «Дзюдо: история, теория, практика». Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.
В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. 2000г.
- «Основы классического дзюдо» Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.
Г.П. Пархомович. Пермь 1993г.
- Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ/Сост. Идрисов Р.А., Владимирова Ю.Ю., Ярмакеева С.А. – Казань: ГБУ ДО «РЦВР», 2017.-27с

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Проведение родительских собраний:
 - Сентябрь. Тема: «План работы и задачи объединения на учебный год»
 - Декабрь. Тема: «Итоги обучения первого полугодия, результаты и достижения, Спортивный режим и режим питания дзюдоиста».
 - Май. Тема: «Годовые итоги обучения. Сравнительный анализ и результат обучения. Подготовка летнему оздоровительному отдыху. Рекомендации для самостоятельных тренировок и занятий в период летних каникул».
2. Подготовка и разработка методических рекомендаций и памяток родителям.
3. Привлечение родителей для оказания помощи при выездах на соревнования и мероприятия.
4. Консультация родителей по режимам спортивного питания, спортивной гигиены, самостоятельной подготовке и иным вопросам работы объединения.
5. Вовлечение родителей в улучшении материально-технической базы спортивного зала и объединения.
6. Проведение совместных поездок на природу, выездов на соревнования.