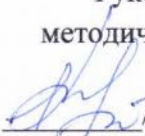
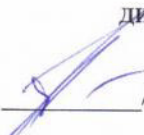

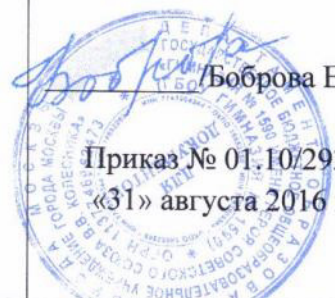


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 1590 имени Героя Советского Союза В.В.Колесника»

<p>Рассмотрено Руководитель методического совета</p> <p> / Кречетова В.В./</p> <p>Протокол №14 от «30» августа 2016г</p>	<p>Согласовано Заместитель директора</p> <p> /Налбандян С.Н./</p> <p>«31» августа 2016 г</p>	<p>Утверждаю Директор гимназии</p> <p> /Боброва Е.Н./</p> <p>Приказ № 01.10/293 «31» августа 2016 г</p> 
---	---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

(общая физическая подготовка)

Направленность программы: физкультурно-спортивная/ОФП и ЛФК/ОФП

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

Составитель программы:

Бушин Кирилл Анатольевич

Москва 2016г.

Содержание

1. Глава 1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Глава 2. Содержание программного материала	
4. Теоретическая подготовка.....	8
5. Практическая подготовка	17
6. Глава 3. Методическое обеспечение ПДО.....	23
7. Список литературы.....	24
8. Список литературы, рекомендованной детям.....	24

ГЛАВА 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для всестороннего физического развития ребенка необходима система, включающая в себя все основные виды спортивные деятельности. Всем этим требованиям отвечает вид восточного единоборства дзюдо. Дзюдо – это система образования, способствующая физическому и моральному воспитанию человека. Этот вид единоборства достаточно простой в обучении и максимально практичен в действии. Дзюдо является прекрасным средством воспитания всех физических качеств, а также морального воспитания и интеллектуального развития. На данный момент дзюдо следует вторым по распространенности видом спорта после футбола. На родине дзюдо в Японии этот вид единоборства включен в общеобразовательную программу в школах, а также в армию и полицию как система физической и прикладной подготовки.

Программа была разработана на основе «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»(18.06.2003 № 28-02-484/16), СанПиН 2.4.4. 1251-03(от 20.06.2003г.), «Типового план-проспекта учебной программы» (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002г.)

При разработке содержания программы были учтены требования к «Программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планам по занятиям массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью», рекомендованные Управлением развития физической культуры Государственного комитета РФ по ФКиС, туризму от 24.06.2001 г.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. № 13-51 -28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении». В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Программа занятий по дзюдо, проводимых на базе ГБОУ Гимназия № 1590, является программой дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического и морального развития школьников, материально-технические условия для реализации которого, в реалиях района, имеются на базе ОУ № 1590.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации дзюдо, органично вписываясь в единое образовательное пространство школы, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим

формированию сознания детей, морально-волевому воспитанию, уважительного отношения к людям, позволяющим привить навыки профессиональной деятельности.

Цель программы: формирование физически здоровой, психологически устойчивой, нравственной личности на основе изучения дзюдо.

Для достижения цели необходимо поставить и решить следующие **задачи:**

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение технико-тактических действий дзюдо и формировании знаний о виде спорта
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Отличительной особенностью программы является то, что она модифицирована на основе типовой программы и интегрирована в систему дополнительного образования общеобразовательной школы. Она отличается структурным построением и параметрами трехлетнего цикла, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 5-13 лет. Срок реализации – 3 года в самом общеобразовательном учреждении и 1 год в дошкольном отделении.

Основными формами занятий будут являться – тренировка, открытая тренировка для родителей, контрольные занятия, показательные выступления.

В ГБОУ занятия проводятся в группах по 3 часа в неделю. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 108 часов (в год) и направлена на формирования навыков и умений в дзюдо.

В ДОУ занятия (начальная подготовка) проводятся в группах 3 раза в неделю по 30 минут. Носят базовый характер в целях дальнейшего изучения дзюдо. Начальная подготовка рассчитана на 54 часа в год.

Ожидаемым результатом по окончании курса будет являться повышение уровня развития физических качеств, будут воспитаны морально-волевые качества, ребенок овладеет технико-тактическими приемами, что позволит сдать ему на ученическую степень (кю).

Для подведения результатов реализации общеобразовательной программы детям будет предложено участие в соревнованиях. Соревнования могут быть как по действующим правилам, так и условными в зависимости от уровня освоения материала (борьба в партере, игровые задания с элементами техники дзюдо, демонстрация технических приемов). Для контроля динамики развития физических качеств в течение периода обучения проводится тестирование по общей физической подготовке. Тестирование проводится индивидуально во время плановых занятий 2 раза в год. Результаты технико-тактической подготовки будут выявляться, благодаря аттестации на ученическую степень (приложение).

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-15 минутных бесед в начале и/или конце занятий, и, по необходимости, в ходе самого занятия. Также даются рекомендации по прочтению дополнительной литературы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий.

В ДОУ физкультурные занятия носят оздоровительный, развивающий, увлекательный и познавательный характер с начальными формами упражнений дзюдо.

Основными задачами являются:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;

- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;

- развитие физических качеств;

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, **безопасное падение**, плавание, сохранение правильной осанки);

- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интерес к начальным формам упражнений дзюдо.

В ГБОУ основными задачами являются:

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<p align="center">Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения дзюдо - гигиенические требования - правила поведения в зале и технику безопасности на занятиях - причины травматизма и их профилактика - режим питания 	<p align="center">Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по дзюдо - правильное использование спортивного инвентаря - классификация технических действий на японском языке и их перевод - свои права и обязанности, как участника соревнований 	<p align="center">Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи врачебного контроля - значение и содержания самоконтроля - дневник самоконтроля - классическая классификация технических приемов - распорядок и режим дня - изменения правил дзюдо, системы проведения соревнований
<p align="center">Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и управлять своими эмоциями - уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо - уметь выполнять способы самостраховки 	<p align="center">Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и регулировать функциональное состояние - уметь выполнять технику борьбы стоя и технику сковывающих движений 	<p align="center">Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть ситуацией на татами - осуществлять самоконтроль - уметь владеть техникой и тактикой борьбы

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
---	------------------	----------------	----------------	----------------

		количество часов		
1	Теоретическая подготовка	9	9	9
	1.1 Техника безопасности	2	2	2
	1.2 История дзюдо	2	-	-
	1.3 Этикет в дзюдо	2	-	-
	1.4 Гигиенические требования	2	-	-
	1.5 Аттестационные требования	1	1	1
	1.6 Правила дзюдо	-	2	2
	1.7 Врачебный контроль и самоконтроль	-	2	2
	1.8 Классификация техники дзюдо	-	2	2
2	Практические занятия	99	99	99
	2.1 Общая физическая подготовка	30	25	20
	2.2 Специальная физическая подготовка	9	14	19
	2.3 Техничко-тактическая подготовка	56	56	56
	2.4 Контрольное тестирование	3	3	3
	2.5 Участие в соревнованиях	1	1	1
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов		
4	ИТОГО:	108	108	108

Глава 2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях дзюдо

Начальная подготовка, 1, 2 и 3 год обучения

Несмотря на то, что дзюдо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, броски с большой амплитудой и силой, несмотря на то, что и тренировочные, и соревновательные поединки требуют от дзюдоистов полной мобилизации сил, по травматизму дзюдо занимает далеко не ведущее место среди других видов спорта. Тем не менее, соблюдение мер безопасности при занятиях - основа успеха в постижении секретов дзюдо. Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки.

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную одежду;
- вход учащихся в зал разрешен только в присутствии учителя;
- занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;
- при всех падениях уке (партнер выполняющего ребенка технику) использует приемы самостраховки;
- нельзя лежать на татами во время отработки бросковой техники;
- во время тренировочной схватки по сигналу преподавателя дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу: спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся дзюдо проводится под контролем тренера.

1.2. История дзюдо

Начальная подготовка и 1-й год обучения

Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсэджи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан». Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу, которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо. Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия. Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!» Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях.

В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче. Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу. Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений. В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию. Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя. Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель.

Развитие борьбы ненадолго приостановила. Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер. Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая. В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй. В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр. Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

1.3. Этикет в дзюдо

Начальная подготовка и 1-й год обучения

Дзюдо начинается с поклонов. Поклонами дзюдо и заканчивается. Уважение к сопернику, к судьям - непреложное требование любого единоборства. В дзюдо этому уделяется повышенное внимание. Это дань национальным корням этого единоборства. Как правильно делать поклон?

Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (ступить на зону безопасности), затем (после приглашения арбитра) второй поклон делается, прежде чем пересечь зону рабочей площади татами, и, наконец, третий поклон нужно сделать, пересекая цветную полосу в центре татами. До начала схватки, прежде чем подать команду «Хаджимэ!» («Начинайте!»), арбитр должен убедиться, что дзюдоисты располагаются на определенных им правилами местах в центре татами. Правильное положение, когда цветная полоса находится за дзюдоистом. После окончания схватки и объявления ее результата ритуал проводится в обратном порядке. Поклон, шаг назад. Выход с красной зоны - второй поклон. Выход с татами - третий поклон.

На занятиях дзюдо поклон стоя выполняется при входе и при выходе из зала. При построении в начале занятия выполняются поклоны (сидя), один - в сторону портрета Дзигоро Кано (основателя дзюдо), второй – между тренером и учащимися. По окончании также выполняются те же поклоны, но в обратном порядке.

1.4. Гигиенические требования

Начальная подготовка и 1-й год обучения

Одной из важнейших задач, решаемых на спортивно-оздоровительном этапе, является обогащение учащихся гигиеническими знаниями и формирование у них навыков гигиены. Регулярное выполнение гигиенических требований позволяет сохранять здоровье. Проводимые гигиенические мероприятия направлены на соблюдение личной и общественной гигиены. Гигиена занимающихся должна учитывать необходимость ежедневного выполнения следующих мероприятий:

- гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание)
- гигиена сна (потребность во сне занимающихся детей различного возраста, проветривания помещения перед сном)
- гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание в чистоте одежды, обуви, спортивной формы)
- гигиена питания (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объема блюд и время приема пищи)

Гигиенические знания должны формироваться у занимающихся в процессе спортивно-оздоровительных занятий и проявляться в поведении через полезные привычки соблюдения личной гигиены.

1.5. Аттестационные требования

Начальная подготовка, 1, 2, 3 год обучения

Историческая справка об аттестации. Аттестация в Японии. Аттестационные требования в отличие от классической школы дзюдо достаточно сложны для детей, так как классическая школа изначально была рассчитана на подростков от 17 лет. В связи с этим содержание аттестации было изменено и адаптировано исходя из возраста занимающихся и их возрастных особенностей. Детям стало проще изучать технику, так как не было необходимости запоминать большое количество технических действий. Вместе с этим уменьшилась продолжительность аттестации по времени - детям не приходится долго ждать, пока дойдет до них очередь.

1.6. Правила дзюдо

2 год обучения

Характер соревнований. Обязанности и права участников. Время схватки.

Характер соревнований.

1. По характеру соревнования делятся на:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные

2. Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях (далее Положение) в каждом отдельном случае.

3. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях.

4. В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

5. В лично-командных соревнованиях определяются личные места участников, а место команды определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с Положением.

6. В классификационных соревнованиях личные и командные места не определяются, а результаты участников засчитываются для повышения или подтверждения их спортивной квалификации.

Обязанности и права участников

Участник обязан:

- а) строго соблюдать Положение, Правила, Программу соревнований;
- б) выполнять требования судей;
- в) немедленно являться на татами по вызову судейской коллегии;
- г) быть корректным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям.

Участник имеет право:

а) своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований, Программу соревнований, изменения в Программе соревнований;

б) обращаться в Судейскую комиссию через официального представителя своей команды.

Продолжительность поединка

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Юниоры и юниорки до 20 лет	Юниоры и юниорки до 23 лет	Взрослые
2 минуты	3 минуты	4 минуты	4 минуты	5 минут	5 минут

Продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» (GOLDEN SCORE) для юниоров и взрослых составляет 3 минуты.

Любой участник имеет право на 10 мин отдыха между поединками. Промежутки времени между командами арбитра «МАТЭ» и «ХАДЖИМЭ», а также между «СОНО-МАМА» и «ЁШИ» не входят в продолжительность времени поединка.

Сигнал об окончании времени поединка дается гонгом или другим звуковым сигналом.

Время удержания:

«ИППОН» - полные 25 секунд

«ВАЗА-АРИ» - 20 сек. и более, но менее чем 25 сек.

«ЮКО» - 15 сек. и более, но менее чем 20 сек.

Если удержание зафиксировано одновременно с сигналом об окончании времени поединка, то время, отведенное для борьбы, продолжается до объявления «ИППОН», команды арбитра «ТОКЕТА» или «МАТЭ».

3 год обучения

Запрещенные действия и наказания. Системы проведения соревнований

1. Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания («ШИДО») и серьезные («ХАНСОКУ-МАКЭ»).

2. Арбитр должен объявлять наказание «ШИДО» или «ХАНСОКУ-МАКЭ» в зависимости от серьезности нарушения.

3. В случае объявления наказания «ХАНСОКУ-МАКЭ» участник дисквалифицируется, поединок заканчивается.

4. Какое бы наказание арбитр ни объявлял, он должен простым жестом объяснить причину наказания. Наказание может быть объявлено и после команды «СОРЕ-МАДЭ» за то нарушение, которое было совершено во время поединка или, в исключительных случаях, за серьезные нарушения, совершенные после сигнала об окончании поединка, если результат поединка еще не был объявлен.

5. «ШИДО» (незначительное наказание) дается участнику, который совершает незначительное нарушение:

1.	Умышленно избегает захватов соперника, чтобы помешать его действиям в схватке.
2.	Принимает более 5 сек. исключительно оборонительную стойку в положении борьбы стоя.
3.	Имитирует атакующие действия, и очевидно, что он не пытается бросить противника (ложная атака).
4.	В положении стоя продолжительное время держит край (края) рукава соперника в целях защиты (обычно более 5 сек) или скручивает края рукавов.
5.	В положении стоя захватывает пальцы одной или обеих рук соперника, блокируя их, чтобы помешать его действиям. (Обычно более 5 сек.)
6.	Умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс или брюки без разрешения арбитра.
7.	Переводит противника в положение борьбы лежа не в соответствии с Правилами соревнований.
8.	Вставляет палец (пальцы) внутрь рукавов или низа брюк соперника.
9.	В положении стоя держит захват, отличающийся от «нормального» без атаки (обычно более 5 сек.)
10.	В положении стоя, перед или после того как взяты захваты не проводит какие-либо атакующие действия.
11.	Захватывает край рукава (рукавов) противника и заворачивает его (их) кверху.
12.	Обматывает полую куртки или концом пояса какую-либо часть тела противника.
13.	Захватывать зубами дзюдогу (свою или противника).
14.	Упирается рукой (ладонью), ногой (ступней), прямо в лицо соперника.
15.	Упирается ступней или ногой в пояс, воротник или отворот куртки противника.
16.	Проводит удушающие захваты с использованием концов своего пояса или полы куртки, или используя только пальцы.
17.	В положении стоя или в положении лежа умышленно выходит за пределы рабочей зоны или выталкивает соперника.

18	Зажимает ногами туловище, шею или голову соперника (скрещивая ноги, выпрямляя колени).
19	Сбивает ногой или коленом кисть или руку соперника с целью освобождения от захвата или ударяет соперника по ноге или лодыжки без применения какого-либо технического действия.
20	Заламывает палец (пальцы) противника с целью освобождения от захвата.

Системы проведения соревнований

1. В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:

- а) по олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов
- б) по олимпийской системе без утешительных встреч;
- в) по круговой системе
- г) по смешанной системе

2. Порядок встреч между участниками в каждой весовой категории (командами), а при проведении соревнований по КАТА – между парами, определяется жеребьевкой.

3. Процедура соревнований по КАТА.

Демонстрация КАТА проводится в парах. Участник, демонстрирующий технические действия (ТОРИ), и участник, ассистирующий в показе технических действий (УКЭ), занимают исходные позиции у татами в соответствии с требованиями КАТА. По сигналу судьи-информатора участники выходят на татами с соблюдением традиционного этикета и начинают показ. Судьи оценивают технические действия участников и заносят оценки в протокол.

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля. Объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

1.8. Классификация техники дзюдо

Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:

- техника бросков (нагэ-вадза),
- техника сковывания (катамэ-вадза) и
- техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на:

- проводимые из стойки (тати-вадза) и
- проводимые с падением (сутэми-вадза).

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:

- проводимые в основном руками (тэ-вадза),
- проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза) и
- проводимые в основном ногами (асивадза).

Проводимые с падением броски делятся на:

- броски с падением на спину (масутэми-вадза) и
- броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).

Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на:

- удержания (осаэкоми-вадза),
- удушения (симэ-вадза) и
- болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза) делится на:

- удары руками (удэ-атэ),
- удары ногами (аси-атэ) и
- удары головой (атама-атэ)



2. Практическая подготовка

Начальная подготовка (в ДОУ)

Общеподготовительные средства

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами. С различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад, на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой» между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 метров, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5 – 2) м. приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.), прыжки вверх на месте, направо, налево, подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом) прыжки на одной ноге (правой, левой) в длину с места (50-70 см.), в глубину с высоты 20-30 см., в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см.).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей, бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание мяча об землю и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м., бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м.) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (высота 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов.

Общая физическая подготовка

Подвижные игры и игровые упражнения:

- с ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару». «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Пока я считаю до трех», «Быстро из круга», «Бездомный заяц»;

- с прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось-поймай», «Парашютисты», «С кочку на кочку»;
- с ползанием и лазанием: «Проползи не урони», «Ловкие и сильные» «Медвежата»;
- с бросанием и ловлей: «Передал-садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право»;
- с элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавы», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом», «Кто сильнее».

Построения и перестроения: в две колонны, выполнять команды – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

Специальная физическая подготовка

- стойка на голове и руках согнувшись;
- гимнастический мост из положения лежа на спине без касания мата/татами головой;
- обучение способам самостраховки (умению падения - Укеми) на живот, в сторону, кувырком, назад;
- перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- Стойки защиты и нападения (Шисэй), положение тела в партере;
- повороты тела (Тай-собаки) на 90 и 180 градусов;
- обучение захватам за кимоно;
- выведение из равновесия (Кудзуши);
- кувырок вперед в упор присев;
- имитационные движения (подсечек, отхвата, броска через плечо).

1-й год обучения

Общеподготовительные средства

Ходьба. Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка, на скорость 20-30м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широкими шагами, с ускорениями.

Бег. Чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом до 2-х кг.

Прыжки. С высоты 20-30см, в обозначенное место, из глубокого приседа, из упоров, висов, через скамейку, с поворотом на 360, через короткую скакалку, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

Акробатика. Кувырок назад, вперед, 2-4 кувырка вперед, назад, гимнастический мост, борцовский мост с помощью.

Висы и упоры. Передвижение в висе на перекладине, вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке.

Лазание. По канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, на носках, приставными шагами, приседания и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общая физическая подготовка

Подвижные игры: «Эстафета по кругу», «Удочка», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерицы», «Ловкие и меткие», «Защищай товарища», «Сильные и ловкие».

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание туловища, лежа на спине, лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями, набивным мячом.

Скоростные. Бег 10, 20, 30м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер высотой до 40 см, прыжки через скакалку.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000м, бег 1000м на результат.

Координационные средства. Челночный бег 3 по 10м, встречная эстафета, кувырки вперед, назад (в парах, в тройках); из гимнастического моста переворот в сторону на одно колено; спортивные игры, подвижные игры.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, для развития гибкости.

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки.

Силовые. Выполнение переворотов в партере, перевороты партнера, уходы с удержания за 20с.

Скоростные. Имитация бросков по технике 5 кю, выполнение специальных упражнений на скорость (выседы, забегания, самостраховка).

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов, борьба в партере по заданию.

Повышающие гибкость. Борцовский мост с помощью партнера.

Технико-тактическая подготовка

- Кихон (основы): рэйхо (поклоны), кихон доса (базовые движения) – сисэй (стойки), кумиката (захваты), тай сабаки (повороты тела), кудзуси (выведения из равновесия), идо (перемещения), укэми (самостраховка)

- Нагэ ваза – хиза гурума, сасаэ цурикоми аши, о гоши

- Катамэ ваза – кеса гатамэ, кудзурэ кэса гатамэ

Контрольное тестирование

Тестирование по физической подготовке: прыжок в длину с места (см), бег 30 м (сек), бег 3 по 10м (сек), подтягивание на перекладине (кол-во раз), сгибание рук, из упора лежа (кол-во раз), наклон вперед из положения, сидя (см).

Соревнования проводятся в конце года.

2 год обучения. Средства физической подготовки

Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой, со сменой направления и скорости, челночный бег 4 по 10м, эстафеты.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной ноге, прыжок на заданную длину, чередование прыжков длину и высоту.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений, перестроение из одной шеренги в две.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами, выпадами, повороты прыжком на 90, 180 градусов.

Акробатика. Повторение ранее изученных упражнений, кувырки в длину и высоту, кувырок вперед из стойки на руках, назад с выходом в стойку, стойка на голове и руках, гимнастический мост из положения лежа.

Общая физическая подготовка

Подвижные игры. «Пятнадцать передач», «Подвижная цель», «Бег командами», «борьба за палку», «Большая эстафета по кругу»

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине, поднимание ног до хвата руками на гимнастической стенке, лазание по канату без помощи и с помощью ног.

Скоростные. Бег 10, 20, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Повышающие выносливость. Бег 2000м, в среднем темпе, с учетом времени. 400 м.

Координационные. Кувырки вперед назад, боковой переворот, подъем разгибом, подвижные игры – игры в касания, с захватами.

Повышающие гибкость. Упражнения в парах и с дополнительным весом.

Средства специальной физической подготовки.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с более быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Выполнять приемы в быстром темпе продолжительное время.

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Повышающие гибкость. Выполнение приемов с большой амплитудой.

Технико-тактическая подготовка

- Кихон (основы): рэйхо (поклоны), кихон доса (базовые движения) – сисэй (стойки), кумиката (захваты), тай сабаки (повороты тела), кудзуси (выведения из равновесия), идо (перемещения), укэми (самостраховка)

- Нагэ ваза – цурикоми гоши, осото гари, коучи гари, оучи гари.

- Катамэ ваза – ками шихо гатамэ, кудзурэ ками шихо гатамэ

Контрольное тестирование

Тестирование по физической подготовке: прыжок в длину с места (см), бег 30м (сек), бег 3 по 10м (сек), подтягивание на перекладине (кол-во раз), сгибание рук, из упора лежа (кол-во раз), наклон вперед из положения сидя (см).

Соревнования проводятся в конце года.

3 год обучения. Средства физической подготовки

Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой, со сменой направления и скорости, челночный бег 4 по 10м, эстафеты.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40 см, многократные прыжки до 8 раз на одной ноге, прыжок на заданную длину, чередование прыжков длину и высоту.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений, перестроение из одной шеренги в две.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами, выпадами, повороты прыжком на 90, 180 градусов.

Акробатика. Повторение ранее изученных упражнений, кувырки в длину и высоту, кувырок вперед из стойки на руках, назад с выходом в стойку, стойка на голове и руках, гимнастический мост из положения лежа.

Общая физическая подготовка

Подвижные игры. «Перетягивание каната», «Пятнадцать передач», «Подвижная цель», «Бег командами», «Эстафета с палками и прыжками», «Мяч в середину»,

«Эстафета с чехардой», «Кто быстрее», «Большая эстафета по кругу» «Бег пингвинов», «Кто выше».

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине, поднимание ног до хвата руками на гимнастической стенке, лазание по канату без помощи и с помощью ног.

Скоростные. Бег 10, 20, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Повышающие выносливость. Бег 2000м, в среднем темпе, с учетом времени 400 м.

Координационные. Кувырки вперед назад, боковой переворот, подъем разгибом, подвижные игры – игры в касания, с захватами.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства специальной физической подготовки.

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения подсечек, удар пяткой по набивному мячу, удар голенью по падающему мячу.

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника.

Для развития быстроты: поединки со спуртами.

Для воспитания выносливости: изменять захваты, стойки, дистанции.

Для воспитания ловкости: поединки с более опытными противниками.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий.

Технико-тактическая подготовка

- Кихон (основы): рэйхо (поклоны), кихон доса (базовые движения) – сисэй (стойки), кумиката (захваты), тай сабаки (повороты тела), кудзуси (выведения из равновесия), идо (перемещения), укэми (самостраховка)

- Нагэ ваза – дэаши хараи, окури аши хараи, таи отоши, сеой наге, хараи гоши

- Катамэ ваза – еко шихо гатамэ, татэ шихо гатамэ

Контрольное тестирование

Тестирование по физической подготовке: прыжок в длину с места (см), бег 30м (сек), бег 3 по 10м (сек), подтягивание на перекладине (кол-во раз), сгибание рук, из упора лежа (кол-во раз), наклон вперед из положения, сидя (см).

Соревнования проводятся в конце года. Дети к соревнованиям допускаются по мере усвоения тактико-технического материала.

ГЛАВА 3

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Каждое занятие имеет свое содержание и форму. Занятие по дзюдо имеет урочную форму проведения. Направленность занятий по дзюдо – спортивно-оздоровительная. Признаки урочной формы занятия:

- ведущая роль тренера-преподавателя в организации и проведении занятия;
 - стабильность расписания проведения занятий;
 - постоянный состав занимающихся, однородный по возрасту, физической подготовленностью, состоянию здоровья;
 - соответствие изучаемого материала особенностям занимающихся;
 - возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.
- Основными методами физической подготовки в данной программе являются:

- игровой метод (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный метод (эстафеты, выполнение контрольных нормативов);
- повторный метод (развитие координационных, силовых, скоростных качеств и гибкости);
- круговой метод (комплексное развитие физических качеств при помощи круговой тренировки).

Для обучения занимающихся детей технике применяются расчленено-конструктивный и целостно-конструктивный метод.

Воспитание осуществляется в процессе реализации программы путем убеждения, поощрения, порицания, как вида наказания, педагогической оценке поступков. Также применяются методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Техническое оснащение занятий

Для успешной реализации программы требуется хорошее материально-техническое оснащения. Занятия по дзюдо проводятся в спортивном зале, имеющем специальное оборудование - татами. Зал полностью соответствует требованиям и нормам. Также имеется видеоаппаратура для наглядной демонстрации того или иного события, и специальная методическая литература.

Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погадаев – М.: Физкультура и спорт, 2000 – 496 с.
2. Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении. Дзюдо в общеобразовательной школе. А.А. Шляхтов - М.: Издательство ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2006 – 204 с.
3. Дзюдо. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнения дзюдо). С.В.Ерегина – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.
4. Подвижные игры для детей 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. К.К.Утробина – М.: Издательство ГНОМ, 20015 – 152 с.
5. Молодежь и физическая культура. А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997 – 265 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 480 с.
7. Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. С.В. Ерегина – М.: Советский спорт, 2009 – 268 с.
8. Современная система спортивной подготовки. Ф.П. Суслов – М.: Издательство «СААМ», 1995 – 448 с.
9. Спортивная метрология. В.М. Зацюрский – М.: Физкультура и спорт, 1982-256с
10. Школьникам – здоровый образ жизни. Г.П. Богданов – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 192 с.

Список литературы, рекомендованной детям

1. Дзюдо. П. Харрингтон – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – С.11-21.
2. Техника дзюдо. Т. Отаки, Д.Ф. Дрэггер – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – С.11-60.
3. Традиции японских самураев и рыцарей Европы. А.А. Трескин – Воронеж 1999 – С. 24-27.
4. Последний самурай. М. Раввина – М.: ЭКСМО, 2005 – С.55-77.