

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Хреновская средняя общеобразовательная школа № 1

Согласовано  
Заместитель директора школы  
по ВР

 А.В. Шилова

« 18 » августа 2019 г.

Утверждено

Директор школы

 А.В. Меркушева

Приказ № 125/пс

от « 30 » августа 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### секции «Дзюдо»

*(в рамках внеурочной деятельности по ФГОС ООО)*

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов

Срок реализации - 1 год

Составила руководитель секции  
Любасова Елена Васильевна  
*(педагог дополнительного  
образования)*

2019 год  
с. Слобода

Дополнительная общеобразовательная программа «дзюдо» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе типовой программы по дзюдо, утвержденной комитетом по физической культуре и спорту РФ.

Данная программа **физкультурно-спортивной направленности.**

**Актуальность** данной программы состоит в том, что большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на физическое совершенствование учащихся, достижение ими спортивных показателей, но и методике выработки положительных социальных качеств личности стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности. Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы учащийся, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание заниматься борьбой.

Борьба дзюдо - один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности, формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, нравственное воспитание юных спортсменов, воспитание основных психических качеств, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Образовательная программа «Дзюдо» предназначена для учащихся общеобразовательной школы. Рассчитана на 1 год обучения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимые теоретические знания. Учебный материал подобран с учетом возрастных особенностей учащихся.

**Цель** - физическое совершенствование и улучшение состояния здоровья, подготовка высококвалифицированных спортсменов.

### **Задачи:**

1. Повысить общий функциональный уровень.
2. Подготовить организм к нагрузкам, характерным для данного этапа.
3. Укрепить здоровье.
4. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку.
5. Сформировать интерес к многолетней подготовке и мотивацию к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.
6. Профилактика асоциальных проявлений.

Программа рассчитана на 140 часов. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-10 лет. Групповые учебные занятия являются основной формой обучения дзюдо в школе в объеме 4 часа в неделю. Программа относится к уровню дополнительного образования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям дзюдо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Контрольные занятия проводятся в форме тестирования, с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (Приложение 1). Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования или спортивный разряд, принимают участие в соревнованиях, в соответствии с календарным планом Всероссийской федерации дзюдо.

Изучение практического материала проходит в специально оборудованном зале. На полу расположено татами, стенки закрыты страховочными матами. Для овладения элементарной техникой детям необходимо кимоно. Эстафеты, подвижные игры проходят с помощью инвентаря (мяч, канат, гимнастический мяч, гимнастические маты, скакалки).

## Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Практика	Теория	Всего
1	Вводное занятие и ТБ		2	2
2	Техническая подготовка	24	8	32
3	Общая физическая подготовка	20	4	24
4	Акробатические элементы. Самостраховка.	24	6	30
5	Теория дзюдо		8	8
6	Подвижные игры, эстафеты	35	5	40
7	Контрольные занятия	4		4
	Всего часов	107	33	140

### **Теоретический материал**

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена.

### **Теория дзюдо (8 ч.)**

История дзюдо. Роль ФК и спорта в жизни человека. Великие люди в дзюдо. Кодекс дзюдоиста. Команды. Просмотры документальных фильмов. Значение соревнований, их цели и задачи.

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка (24 ч.)**

Упражнения на укрепления мышц спины, пресса, рук и ног. Кроссовая подготовка.

#### **Акробатические упражнения и самостраховка (30 ч.)**

Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени. Переворот боком, переворот вперед. Гимнастический мост. Страховка вперед, назад. Самостраховка с партнером. Падения.

#### **Подвижные игры и эстафеты (40 ч.)**

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, с переносом предметов, лазаньем, с преодолением препятствий.

#### **Техника дзюдо (32 ч.)**

Захваты. Передвижения. Стойка. Передняя подножка. Бросок через бедро. Посадка. Задняя подножка.

### **Приемы борьбы лежа**

Удержание сбоку. Уход с удержания сбоку. Удержание сбоку с исключением руки. Удержание поперек. Уход с удержания поперек. Удержание со стороны головы, захватом пояса. Уход с удержания со стороны головы. Удержание верхом. Уход с удержания верхом.

### **Контрольные занятия (6 ч.)**

Проверка развития общих физических качеств. Проверка выполнения технических приемов.

### **Форма аттестационного контроля**

Для проверки уровня освоения программы проводятся контрольные занятия 2 раза в год (декабрь, май). В декабре воспитанники проходят **тестирование общей физической подготовки**.

Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения вися;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

В мае проходит **аттестационное занятие**.

Выполнение приёмов демонстрационного комплекса на оценку. (Приложение 1).

### **Ожидаемые результаты**

Освоение программы даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов:

**в направлении личностного развития:**

у обучающихся будут сформированы следующие умения:

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по дзюдо являются следующие умения:**

- 1) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 3) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 5) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по дзюдо являются: знания о борьбе дзюдо.**

Ученик научится:

- 1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «спорт», «режим дня»;
- 2) характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- 3) раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий спортом на физическое, личностное и социальное развитие;
- 4) ориентироваться в понятии «спорт», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 6) характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 9) выполнять технически правильно приемы борьбы.

## **Компетенции воспитанников, формируемые в результате освоения программы по дзюдо**

В результате прохождения годовой подготовки по дзюдо воспитанник должен демонстрировать следующие профессиональные и общие компетенции:

### **ЗНАТЬ:**

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные дзюдоистам его пола и возраста ;
- историю и правила дзюдо;
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом;
- основы спортивной гигиены;
- основные качества, развиваемые дзюдо .

### **УМЕТЬ:**

- применять технику борьбы лёжа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках;
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья .

### **ВЛАДЕТЬ:**

- изученной техникой дзюдо (техникой разминки, самостраховки при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке, техникой выполнения бросков в стойке, а так же техникой выполнения переворотов, удержаний в партере;
- техникой и методикой развития основных физических качеств.

## **Медицинское сопровождение**

К зачислению в группу дзюдо допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев.

## **Методическое обеспечение программы**

При организации образовательной деятельности применяются современные психолого-педагогические технологии. На каждом занятии



применяются **технологии** оздоровительного направления, содействующие укреплению здоровья, обучению двигательным навыкам, потребность в поддержании физического и психического здоровья организма (здоровьесберегающие, технологии обучения здоровью, технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья).

В большей степени используются **методы обеспечения наглядности** (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

В качестве дидактического материала используются: плакаты, схемы, видео и фото материалы, презентации, наглядные пособия, раздаточный материал.

В качестве методического материала используются: конспекты, методическая литература, интернет ресурсы.

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО  
ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ**

**6 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС**

**ДЗЮДО**



**Рэй (Rei). Приветствие (поклон)**



**Оби (Obi). Пояс (завязывание)**



**Шисэй (Shisei). Стойки**



**Шинтай (Shintai). Передвижения**



**Тай-сабаки (Tai-sabaki). Повороты (перемещения тела)**



**Кумиката (Kumi-kata). Захваты**



**Кудзуши (Kuzushi). Выведение из равновесия**



**Укэми (Ukemi). Падения**

**ПЛАКАТ № 1**

© Издательство ООО «АСТ-РЕСТА» - Екатеринбург, СО, РФ, лицензия № 090/074-7933. E-mail: rest@astmail.ru

**ПАРТНЕРЫ  
РОССИЙСКОГО  
ДЗЮДО**



**Приложение № 2**  
**к рабочей программе секции «Дзюдо»**  
**для 1-4 классов**  
**утвержденной приказом**  
**№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_**

**Перспективное календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Дата		Темы занятий.	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1	03.09		Вводное занятие. Личная гигиена. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ
2	03.09		Знакомство с дзюдо. История возникновения дзюдо.	1	
3	05.09		Кимоно. Подвижные игры.	1	
4	05.09		Подвижные игры.	1	
5	10.09		Изучение строевых упражнений.	1	
6	10.09		Повторение строевых упр. Подвижные игры.	1	
7	12.09		Изучение прыжков	1	
8	12.09		Сочетание ходьбы и бега с прыжками.	1	
9	17.09		Изучение кувырок вперед.	1	
10	17.09		Повторение кувырок вперед.	1	
11	19.09		Беседа на тему «Почему я хочу стать спортсменом»	1	
12	19.09		Эстафета.	1	
13	24.09		Развитие общих физических качеств с помощью	1	

			гимнастического мяча.		
14	24.09		Подвижные игры.	1	
15	26.09		Элементы гимнастики.	1	
16	26.09		Изучение кувырок боком.	1	
17	1.10		Возникновение дзюдо в России.	1	
18	1.10		Изучение кувырок назад.	1	
19	3.10		Повторение кувырков.	1	
20	3.10		Бег с окрестными и приставными шагами .	1	
21	8.10		Бег приставными шагами в парах.	1	
22	8.10		Этикет в дзюдо. Команды. Терминология.	1	
23	10.10		Эстафета с преодолением препятствий.	1	
24	10.10		Изучение кувырок через плечо.	1	
25	15.10		Изучение кувырок со страховкой.	1	
26	15.10		Беседа о поведении спортсмена на соревнованиях.	1	
27	17.10		Повторение кувырок через	1	

			плечо.		
28	17.10		Повторение кувырков.	1	
29	22.10		Изучение выведения равновесия вперед.	1	
30	22.10		Изучение выведения равновесия вперед.	1	
31	24.10		Беседа о здоровом образе жизни.	1	
32	24.10		Развитие общих физических качеств.	1	
33	29.10		Подвижные игры.	1	
34	29.10		Эстафета с преодолением препятствий.	1	
35	31.10		Изучение страховки вперед.	1	
36	31.10		Развитие общих физических качеств с помощью гимнастического мяча.	1	
37	12.11		Изучение страховки назад.	1	
38	12.11		Изучение специальных подготовительных упражнений.	1	
39	14.11		Изучение специальных подготовительных упражнений.	1	
40	14.11		Изучение страховки по частям.	1	
41	19.11		Изучение страховки по частям.	1	
42	19.11		Изучение страховки вперед.	1	
43	21.11		Беседа о пользе закаливания и	1	

			утренней гимнастики.		
44	21.11		Изучение страховки вперед в парах.	1	
45	26.11		Повторение кувырков и страховки вперед.	1	
46	26.11		Дзюдо на Олимпийских Играх.	1	
47	28.11		Подвижные игры.	1	
48	28.11		Эстафета с элементами акробатики.	1	
49	3.12		Изучение страховки назад по частям.	1	
50	3.12		Изучение страховки назад.	1	
51	5.12		Повторение акробатики.	1	
52	5.12		Эстафета с элементами акробатики и ОФП.	1	
53	10.12		Беседа о пользе правильного питания и режиме дня.	1	
54	10.12		Подвижные игры.	1	
55	12.12		Изучение стойки дзюдоиста.	1	
56	12.12		Изучение захватов. Захват за рукав и отворот.	1	
57	17.12		Изучение стойки дзюдоиста. Фронтальная, левосторонняя,	1	

			правосторонняя.		
58	17.12		Изучение стойки дзюдоиста. Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя.	1	
59	19.12		Развитие общих физических качеств.	1	
60	19.12		Повторение стойки дзюдоиста.	1	
61	24.12		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
62	24.12		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
63	26.12		Изучение захватов. Захват за рукав и одноименный отворот.	1	
64	26.12		Изучение захватов. Захват за рукав и одноименный отворот.	1	
65			Эстафета. Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
66			Эстафета. Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
67			Беседа о здоровом образе жизни.	1	
68			Повторение акробатики.	1	
69			Контрольное занятие. Проверка развития физических качеств.	1	
70			Контрольное занятие. Проверка развития физических качеств.	1	
71			Повторение ранее изученных действий.	1	
72			Подвижные игры.	1	

73			Контрольное занятие. Проверка выполнения кувырков и страховки.	1	
74			Контрольное занятие. Проверка выполнения кувырков и страховки.	1	
75			Беседа о профилактике заболеваний, пользе витаминов, активном отдыхе на зимних каникулах.	1	
76			Подвижные игры.	1	
77			Просмотр фильма «Гений дзюдо»	1	
78			Подвижные игры.	1	
79			Изучение дистанции. Вне захвата.	1	
80			Изучение дистанции. Ближняя, дальняя.	1	
81			Повторение дистанции.	1	
82			Эстафета с элементами акробатики.	1	
83			Изучение передвижений вперед.	1	
84			Изучение передвижений назад.	1	
85			Повторение передвижений вперед, назад.	1	



86			Подвижные игры.	1	
87			Изучение передвижений влево, вправо.	1	
88			Изучение передвижений по кругу.	1	
89			Повторение передвижений.	1	
90			Развитие общих физических качеств.	1	
91			Подвижные игры.	1	
92			Эстафеты.	1	
93			Передвижения в парах вперед, назад, влево, вправо.	1	
94			Передвижения в парах по кругу.	1	
95			Развитие общих физических качеств.	1	
96			Подвижные игры.	1	
97			Рассказ о школе дзюдо Кадакан.	1	
98			Подвижные игры.	1	
99			Повторение ранее изученных действий.	1	

100			Передвижения в игре.	1	
101			Изучение захватов в сочетании с передвижениями.	1	
102			Изучение захватов в сочетании с передвижениями.	1	
103			Развитие общих физических качеств.	1	
104			Изучение захватов рукава и пояса сзади.	1	
105			Изучение захватов за рукав и шею.	1	
106			Подвижные игры. Эстафеты с элементами дзюдо.	1	
107			Развитие специальных физических качеств.	1	
108			Изучение захватов руки под плечо.	1	
109			Совершенствование захватов.	1	
110			Повторение захватов в сочетании с передвижениями.	1	
111			Изучение борцовского моста.	1	
112			Укрепление мышц шеи за счет моста. Ходьба в положение борцовского моста.	1	
113			Повторение акробатических элементов.	1	
114			Изучение выведения равновесия вперед, назад	1	

115			Подвижная игра «Бабочка»	1	
116			Совершенствование выведения из равновесия вперед, назад.	1	
117			Игра «Цыганская борьба»	1	
118			Изучение передняя подножка по частям.	1	
119			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
120			Изучение передняя подножка в парах.	1	
121			Изучение передняя подножка в парах.	1	
122			Развитие специальных физических качеств в парах.	1	
123			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
124			Развитие общих физических качеств.	1	
125			Передняя подножка в движении вперед.	1	
126			Тактика. Блокировка от передней подножки.	1	
127			Задания в парах. передняя подножка – блокировка.	1	
128			Изучение задняя подножка.	1	
129			Повторение задней подножки.	1	
130			Развитие офп.	1	

131			Повторение бросков.	1	
132			Изучение удержания сбоку.	1	
133			Уход от удержания сбоку.	1	
134			Игровая борьба в партере.	1	
135			Удержание сверху. Уход от удержания.	1	
136			Переворот на удержание.	1	
137			Игровое задание в партере.	1	
138			Развитие офп.	1	
139			Контрольное занятие. Проверка выполнения комплекса по офп.	1	
140			Контрольное занятие. Проверка выполнения комплекса на белый пояс.	1	