

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хреновская средняя общеобразовательная школа № 1

Согласовано
Заместитель директора школы
по ВР

 А.В. Шилова

« 28 » августа 2019 г.

Утверждено

Директор школы

 А.В. Меркушева

Приказ № 115/15

от « 30 » августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «Дзюдо»

(в рамках внеурочной деятельности по ФГОС ООО)

Программа рассчитана на учащихся 5-7 классов

Срок реализации - 3 года

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 формам работы, направленным на физическое совершенствование учащихся, достижение ими спортивных показателей, стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности.

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 3 года 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. В первый год обучения большая часть отводится на изучение техники дзюдо, а так же ОФП и элементов акробатики, что необходимо для дальнейшей работы на следующих этапах. Второй год обучения направлен на усовершенствование полученных знаний и умений и применение их в соревновательной деятельности. Третий год обучения – это изучение сложной комбинационной техники и активная соревновательная деятельность.

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 мотивацию к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.
6. Профилактика асоциальных проявлений.

Групповые учебные занятия являются основной формой обучения дзюдо. 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		
		5 класс	6 класс	7 класс
1	Вводное занятие и ТБ	2	2	2
2	Техническая подготовка	176	50	107
3	Тактическая подготовка	34	30	55
4	Общая физическая подготовка	52	20	33
5	Соревновательная подготовка	23	30	43
6	Психологическая подготовка		5	7
7	Акробатические элементы. Самостраховка.	22	8	8
8	Теория дзюдо	4	4	4
9	Подвижные игры, эстафеты	33	7	17
10	Контрольные занятия	4	4	4
	Всего часов	350	175	280

Теоретический материал

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена.

Теория дзюдо

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. Виды соревнований. Определение победителей. Правила соревнований. Кодекс дзюдоиста. Команды судей.

Психологическая подготовка

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Саморегуляция. Виды предстартовых состояний. Способы их контроля. Психорегуляция в условиях соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

подготовка.

Акробатические упражнения и самостраховка

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

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

Техника дзюдо

Боковая подсечка. Передняя подножка. Передняя подсечка. Бросок через спину. Бросок через бедро. Зацеп изнутри. Зацеп снаружи. Отхват. Подхват (в ногу, прыжком). Посадка. Бросок через спину с захватом рукава. Задняя подножка по диагонали. Подхват изнутри. Передняя подножка на пятке. Мельница с колен. Подсечка в колено. Спина с колен. С упором стопы в живот. Подсад голенью. Сложные захваты. Комбинации из бросков.

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. Переворот захватом двух рук. Переворот захватом шеи и руки из под плеча (ключом). Переворот захватом бедра и руки. Переворот из высокого партера. Удушающий предплечьем. Удушающий отворотом. Болевой «канарейка». Переворот «лампочка».

Тактическая подготовка

Контрпиемы: опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо, блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро, использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро. Обшагивание с выходом на удержание сверху, бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево, контратака: проход за ногу от боковой подсечки, бросок через грудь от броска через бедро. Блокировки от передней подножки, броски в движении, комбинации. Учиками в движении и на месте.

Соревновательная подготовка

Учебно - тренировочные и соревновательные схватки в стойке и партере.

Контрольные занятия

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 виса;

-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 изученных приёмов.

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.

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.

Приложение №1
к рабочей программе «Дзюдо»
для учащихся 6 классов,
утвержденной приказом
№ _____ от _____

Перспективное календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1	4.09		Инструктаж по ТБ. Этикет в дзюдо.	1	Инструктаж
2	4.09		Акробатика. Страховка, падения.	1	
3	5.09		Подвижные игры.	1	
4	6.09		Бросок подхват.	1	
5	6.09		Бросок подхват.	1	
6	11.09		Подхват в парах.	1	
7	11.09		Развитие общих физических качеств.	1	
8	12.09		Кросс. ОФП.	1	
9	13.09		Приемы в партере.	1	
10	13.09		Борьба в партере.	1	
11	18.09		Развитие общих физических качеств.	1	
12	18.09		Повторение акробатики.	1	
13	19.09		Учиками для бросков вперед.	1	
14	20.09		Переворот на удержание из высокого партера.	1	
15	20.09		Борьба в партере.	1	
16	25.09		Развитие физических качеств.	1	
17	25.09		Игры с элементами дзюдо.	1	
18	26.09		Борьба в стойке.	1	
19	27.09		Борьба в стойке.	1	

20	27.09		Учикоми для бросков назад.	1	
21	2.10		Учикоми для бросков назад.	1	
22	2.10		Подхват по диагонали.	1	
23	3.10		Удушающий отворотом.	1	
24	4.10		Задания на приемы в партере.	1	
25	4.10		Подхват по диагонали.	1	
26	9.10		Изучение зацеп изнутри.	1	
27	9.10		Изучение зацеп изнутри.	1	
28	10.10		Борьба в партере.	1	
29	11.10		Борьба в стойке.	1	
30	11.10		Развитие общих физических качеств.	1	
31	16.10		Приемы в партере.	1	
32	16.10		Зацеп изнутри.	1	
33	17.10		Учикоми для зацепа изнутри.	1	
34	18.10		Учикоми. Подготовка бросков.	1	
35	18.10		Борьба в партере.	1	
36	23.10		Борьба в стойке.	1	
37	23.10		Задания на приемы в партере.	1	
38	24.10		Совершенствование приемов в партере.	1	
39	25.10		Комбинация зацеп изнутри – подхват.	1	
40	25.10		Комбинация зацеп изнутри – подхват.	1	
41	30.10		Борьба в партере.	1	
42	30.10		Борьба в стойке..	1	
43	31.10		Задания в партере.	1	
44	1.11		Совершенствование комбинации.	1	
45	1.11		Развитие общих физических качеств.	1	
46	13.11		Борьба в партере.	1	
47	13.11		Подсечка изнутри.	1	
48	14.11		Развитие общих физических качеств.	1	
49	15.11		Подсечка изнутри.	1	

50	15.11		Комбинация подсечка изнутри – задняя подножка.	1	
51	20.11		Развитие общей физической подготовки.	1	
52	20.11		Борьба в стойке.	1	
53	21.11		Задание на приемы в партере.	1	
54	22.11		Совершенствование комбинации.	1	
55	22.11		Совершенствование комбинации.	1	

56	27.11		Удушающий петлей с сопротивлением.	1	
57	27.11		Задания в партере.	1	
58	28.11		Совершенствование комбинации.	1	
59	29.11		Развитие общих физических качеств.	1	
60	29.11		Борьба в партере.	1	
61	4.12		Подсечка изнутри в движении по кругу.	1	
62	4.12		Развитие общих физических качеств.	1	
63	5.12		Задняя подножка.	1	
64	6.12		Комбинация подсечка изнутри – задняя подножка.	1	
65	6.12		Развитие общей физической подготовки.	1	
66	11.12		Борьба в стойке.	1	
67	11.12		Борьба в партере.	1	
68	12.12		Развитие общих физических качеств.	1	
69	13.12		Игровое задание на совершенствование приемов в партере.	1	
70	13.12		Совершенствование комбинации.	1	
71	18.12		Совершенствование комбинации.	1	
72	18.12		Кросс. Футбол.	1	
73	19.12		Стрейчинг.	1	
74	20.12		Передняя подножка. Регламентированные задания в пазах.	1	
75	20.12		Развитие общих физических качеств.	1	
76	25.12		Совершенствование приемов в стойке.	1	

77	25.12		Контрольное занятие.	1	
78	26.12		Контрольное занятие.	1	
79	27.12		Совершенствование комбинаций.	1	
80	27.12		Развитие специальных физических качеств.	1	
81			Подвижные игры.	1	
82			Рычаг локтя. Болевые приемы. Уходы от болевых приемов.	1	
83			Задания в партере.	1	
84			Комбинация задняя подножка – отхват.	1	
85			Комбинация задняя подножка – отхват в движении.	1	
86			Борьба в стойке.	1	
87			Комбинации в движении.	1	
88			Задания в партере.	1	
89			Изучение броска «мельница».	1	
90			Изучение броска «мельница».	1	
91			Борьба в партере.	1	
92			Борьба в стойке.	1	
93			Изучение броска «мельница».	1	
94			Учиками. Специальные задания.	1	
95			Кросс. Футбол.	1	
96			Стрейчинг.	1	
97			Переворот из положения лежа на удушающий.	1	
98			Задания в партере.	1	
99			Приемы в стойке.	1	
100			Борьба в партере.	1	
101			Борьба в партере.	1	
102			Борьба в стойке.	1	
103			Бросок «мельница».	1	

104			Тактическая подготовка сковывание партнера перед броском.	1	
105			Корректировка приемов.	1	
106			Бросок «мельница» в движении	1	
107			Совершенствование ранее изученных технических действий в стойке.	1	
108			Борьба в партере.	1	
109			Борьба в стойке.	1	
110			Развитие общих физических качеств.	1	
111			Просмотр фильма «Гений дзюдо».	1	
112			Подсечка под пятку.	1	
113			Броски с колен.	1	
114			Комбинация подсечка под пятку – передняя подножка.	1	
115			Комбинация подсечка под пятку – передняя подножка	1	
116			Борьба в партере.	1	
117			Борьба в стойке.	1	
118			Комбинации в стойке.	1	
119			Комбинации в стойке.	1	
120			Переворота за два рукава.	1	
121			Задания в партере.	1	
122			Кросс. Стрейчинг.	1	
123			Развитие общих физических качеств.	1	
124			Комбинация бросок через бедро – посадка.	1	
125			Комбинация бросок через бедро – посадка.	1	
126			Бросок через бедро.	1	
127			Бросок посадка.	1	
128			Борьба в партере.	1	
129			Борьба в стойке.	1	
130			Учикоми. Специальные упражнения.	1	

131		Скоростные набрасывания.	1	
132		Подвижные игры.	1	
133		Развитие общей физической подготовки.	1	
134		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
135		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
136		Бросок через бедро. По регламентированному заданию.	1	
137		Броски с колен. Защита.	1	
138		Подсечки снаружи.	1	
139		Подсечки снаружи.	1	
140		Борьба в партере.	1	
141		Борьба в стойке.	1	
142		Переворот захватом двух рук.	1	
143		Переворот захватом бедра и руки.	1	
144		Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	
145		Бросок через плечо.	1	
146		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
147		Стрейчинг. Офп с использованием гимнастического мяча.	1	
148		Совершенствование бросок через плечо.	1	
149		Комбинация подсечка изнутри – бросок через плечо.	1	
150		Развитие общей физической подготовки.	1	
151		Изучение болевого приема на плечевой сустав.	1	
152		Задания в партере.	1	
153		Скоростные набрасывания.	1	
154		Развитие общих физических качеств.	1	
155		Запрещенные действия в дзюдо.	1	
156		Контрпиемы. Блокировки. Захваты.	1	

157			Тактика. Броски в движении.	1	
158			Борьба в партере по заданию.	1	
159			Психорегуляция. Игры на внимание.	1	
160			Комбинация подсечка – задняя подножка.	1	
161			Удушающий прием «Треугольник».	1	
162			Совершенствование приемов в стойке.	1	
163			Комбинация подхват – зацеп- подсечка изнутри.	1	
164			Борьба в партере.	1	
165			Борьба в стойке.	1	
166			Учиками. Специальные задания.	1	
167			Комбинация подхват – зацеп- подсечка изнутри.	1	
168			Задания в партере.	1	
169			Уходы с удержания.	1	
170			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
171			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
172			Контрольное занятие.	1	
173			Контрольное занятие.	1	
174			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
175			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
			Итого:	175	

