

Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Городской округ город Ханты-Мансийск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
ИМЕНИ СИРИНА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по воспитательной работе



Мамонтов В.И.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ
от 24.06.2022 года № 432-ОД
Директор



Москвина С.О.

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ДЗЮДО»

Составитель: Гузов Олег Сергеевич,
тренер-преподаватель

Ханты-Мансийск, 2022 г.

Пояснительная записка

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 7-17 лет. Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях гимназии, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Цель: - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в ДЮСШ и Школах Олимпийского резерва.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Борьбой дзюдо могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования или спортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой дзюдо в ДЮСШ и Школы Олимпийского резерва.

Организационно-методические особенности подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;

- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки

отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять

технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 105 и 210 часов в год.

Диагностика результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Основными результатами освоения программы должны стать:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля

- функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе.
 - дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

Содержание программы

Теория и методика освоения дзюдо

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

2. История дзюдо

История зарождения и развития дзюдо в Японии.

3. Общее понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

4. Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮОЦ и в ДЮСШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

5. Общее понятие о приёмах

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

6. Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

7. Запрещённые приёмы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

8. Сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

9. Правила соревнований

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

10. Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

11. Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

12. Воспитательное значение обучения

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

13. Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

Техническая подготовка

Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия

Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов;
- рукава и одноимённого отворота;
- рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов;
- рукава и пояса спереди или сзади;
- рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi):

- вперёд на носки (Mae Kuzushi);
- назад на пятки (Ushiro Kuzushi);
- влево (Hidari Kuzushi);
- вправо (Migi Kuzushi);
- вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi);
- вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi);
- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi);
- назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Техника 5 кю, желтый пояс.

Броски – NageWaza

1. Боковая подсечка – Deashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma
3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – UkiGoshi
5. Отхват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку – HonKesaGatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – KataGatame
3. Удержание поперек – YokoShinoGatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – KamiShinoGatame
5. Удержание верхом – TateShinoGatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Uci-komi

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъём партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом

посильных задач – не позволить выиграть противнику «шippoном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тактическая подготовка

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

Тематическое планирование при учебной нагрузке 3 часа в неделю

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Запланировано	Фактическое проведение
1.	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	1	12.09.2022	12.09.2022
2.	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	1	14.09.2022	14.09.2022
3.	Передвижения. Игра «Перестрелка».	1	16.09.2022	16.09.2022
4.	Падения на спину. Акробатика.	1	19.09.2022	19.09.2022
5.	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	1	21.09.2022	21.09.2022
6.	Падения на спину. Самостраховка.	1	23.09.2022	23.09.2022
7.	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1	26.09.2022	26.09.2022
8.	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1	28.09.2022	28.09.2022
9.	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	1	30.09.2022	30.09.2022
10.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1	3.10.2022	3.10.2022
11.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1	5.10.2022	5.10.2022
12.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1	7.10.2022	7.10.2022
13.	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	1	10.10.2022	10.10.2022
14.	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1	12.10.2022	12.10.2022
15.	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1	14.10.2022	14.10.2022
16.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	17.10.2022	17.10.2022
17.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	19.10.2022	19.10.2022
18.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1	21.10.2022	21.10.2022
19.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	24.10.2022	24.10.2022
20.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1	26.10.2022	26.10.2022
21.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	28.10.2022	28.10.2022
22.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	31.10.2022	31.10.2022
23.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1	2.11.2022	2.11.2022
24.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	4.11.2022	4.11.2022
25.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	7.11.2022	7.11.2022

26.	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1	9.11.2022	9.11.2022
27.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	11.11.2022	11.11.2022
28.	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1	14.11.2022	14.11.2022
29.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	16.11.2022	16.11.2022
30.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	18.11.2022	18.11.2022
31.	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1	21.11.2022	21.11.2022
32.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	23.11.2022	23.11.2022
33.	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1	25.11.2022	25.11.2022
34.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	28.11.2022	28.11.2022
35.	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1	30.11.2022	30.11.2022
36.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	2.12.2022	2.12.2022
37.	Бросок «Отхват» в движении.	1	5.12.2022	5.12.2022
38.	Бросок через бедро в движении.	1	7.12.2022	7.12.2022
39.	Переворот захватом двух рук.	1	9.12.2022	9.12.2022
40.	Бросок «Отхват» в движении.	1	12.12.2022	12.12.2022
41.	Бросок через бедро в движении.	1	14.12.2022	14.12.2022
42.	Переворот захватом двух рук.	1	16.12.2022	16.12.2022
43.	Бросок «Отхват» в движении.	1	19.12.2022	19.12.2022
44.	Бросок через бедро в движении.	1	21.12.2022	21.12.2022
45.	Переворот захватом двух рук	1	23.12.2022	23.12.2022
46.	Бросок «Отхват» в движении.	1	26.12.2022	26.12.2022
47.	Бросок через бедро в движении.	1	28.12.2022	28.12.2022
48.	Переворот захватом двух рук.	1	30.12.2022	30.12.2022
49.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	9.01.2023	9.01.2023
50.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	11.01.2023	11.01.2023
51.	Удержание со стороны головы.	1	13.01.2023	13.01.2023
52.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	16.01.2023	16.01.2023
53.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	18.01.2023	18.01.2023
54.	Удержание со стороны головы.	1	20.01.2023	20.01.2023
55.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	23.01.2023	23.01.2023

56.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	25.01.2023	25.01.2023
57.	Уходы с удержания со стороны головы.	1	27.01.2023	27.01.2023
58.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	30.01.2023	30.01.2023
59.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	1.02.2023	1.02.2023
60.	Уходы с удержания со стороны головы.	1	3.02.2023	3.02.2023
61.	Бросок через спину.	1	6.02.2023	6.02.2023
62.	Переворот рывком на себя.	1	8.02.2023	8.02.2023
63.	Удержание верхом.	1	10.02.2023	10.02.2023
64.	Бросок через спину.	1	13.02.2023	13.02.2023
65.	Переворот рывком на себя.	1	15.02.2023	15.02.2023
66.	Удержание верхом.	1	17.02.2023	17.02.2023
67.	Бросок через спину.	1	20.02.2023	20.02.2023
68.	Переворот рывком на себя.	1	22.02.2023	22.02.2023
69.	Уходы с удержания верхом.	1	24.02.2023	24.02.2023
70.	Бросок через спину.	1	27.02.2023	27.02.2023
71.	Переворот рывком на себя.	1	1.03.2023	1.03.2023
72.	Уходы с удержания верхом.	1	3.03.2023	3.03.2023
73.	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	6.03.2023	6.03.2023
74.	Переворот «Рычаг».	1	10.03.2023	10.03.2023
75.	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	13.03.2023	13.03.2023
76.	Переворот «Рычаг».	1	15.03.2023	15.03.2023
77.	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	17.03.2023	17.03.2023
78.	Переворот рывком на себя.	1	20.03.2023	20.03.2023
79.	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	22.03.2023	22.03.2023
80.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	24.03.2023	24.03.2023
81.	Бросок Боковая подсечка .	1	27.03.2023	27.03.2023
82.	Бросок Передняя подсечка.	1	29.03.2023	29.03.2023
83.	Бросок Боковая подсечка .	1	31.03.2023	31.03.2023
84.	Переворот захватом двух рук.	1	3.04.2023	3.04.2023
85.	Бросок Боковая подсечка.	1	5.04.2023	5.04.2023

86.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	7.04.2023	7.04.2023
87.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	10.04.2023	10.04.2023
88.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	12.04.2023	12.04.2023
89.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	14.04.2023	14.04.2023
90.	Тренировочное мероприятие «Открытое первенство школы по дзюдо».	1	15.04.2023	15.04.2023
91.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	17.04.2023	17.04.2023
92.	Бросок через бедро с захватом туловища.	1	19.04.2023	19.04.2023
93.	Бросок через бедро с захватом туловища.	1	21.04.2023	21.04.2023
94.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	24.04.2023	24.04.2023
95.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	26.04.2023	26.04.2023
96.	Бросок через спину.	1	28.04.2023	28.04.2023
97.	Переворот «Рычаг».	1	3.05.2023	3.05.2023
98.	Бросок Передняя подсечка.	1	5.05.2023	5.05.2023
99.	Бросок Боковая подсечка.	1	8.05.2023	8.05.2023
100.	Переворот «Рычаг».	1	10.05.2023	10.05.2023
101.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	12.05.2023	12.05.2023
102.	Бросок «Отхват».	1	15.05.2023	15.05.2023
103.	Бросок через бедро.	1	17.05.2023	17.05.2023
104.	Бросок «Передняя подсечка в колено».	1	19.05.2023	19.05.2023
105.	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс.	1	22.05.2023	22.05.2023
106.	Итого	105		

Оценка и результаты обучения

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце учебного года.

Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения, оценка	Назвать и выполнить технической (тактической) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Основные показатели для контроля развития физических качеств

Вид двиг. деят-ти	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			7-11	11-17
Л/атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		20
	Быстрота	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)	6	

Зачётные требования по общей физической подготовке

Виды упражнений	Возраст			
	7-11 лет		11-17 лет	
	Хорошо	Удов-но	Хорошо	Удов-но
Бег 30 м	5,2	5,8	5,1	5,7
Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту	105	95	110	100
Метание теннисного мяча	35	30	38	35
Кросс (без учёта времени)	1000	500	1000	500
Плавание 50 м (мин)	1,20	без уч.	1,15	1,20
Лыжи 1 км (мин)	7,30	8,00	7,20	7,50
Коньки 10 м	20	21	19	20
Подтягивание на перекладине	5	3	5	4

Результаты обучения:

Учащиеся должны:

- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования;
- знать теоретический раздел программы;
- иметь определённый опыт участия в соревнованиях;
- иметь соответствующий уровень развития нравственных и волевых качеств.