

Санкт-Петербургское государственное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 577  
с углубленным изучением английского языка  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
образовательного учреждения  
Протокол № 1 от 30.08.2019



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
О.С. Крошка  
Приказ № 79 од от 02.09.2019 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Дзюдо**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик  
Кожокин Р.В.,  
педагог доп. образования

Санкт-Петербург  
2019 год

## Пояснительная записка.

### 1.1 Нормативные правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа

1. Положение о рабочей программе, принятое с СПб ГАОУ средняя школа № 577 Красногвардейского района Санкт-Петербурга;
2. Устав СПб ГАОУ средняя школа № 577 Красногвардейского района Санкт-Петербурга;
3. Инструктивно- методическое письмо « Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 №03-20-2057/15-0-0

Данная программа по дзюдо является модифицированной и составлена на основе программы «Дзюдо» - , учебной программы разработанной И.Д. Свищевым для учреждений дополнительного образования в 2012 г.в соответствии с нормативно-правовыми актами:

	<b>Нормативные акты</b>
Основные характеристики программы	Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75); Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2017. № 617-р по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию;
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1,5,6 ст. 14, ст. 15, ст. 16, ст. 33, ст. 34, ст. 75); Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018г. № 298н “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"; СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от от 4.07.2014 № 41).

Содержание программы	<p>Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9,22,25 ст. 2, п. 5 ст. 12, п. 1,4 ст. 75);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)</p>
Организация образовательного процесса	<p>Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75);</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;</p> <p>«СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41).</p>

## 1.2 Цели и задачи:

**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.

### **1.3 Форма и режим занятий:**

Программа внеурочной деятельности по дзюдо рассчитана на детей с 1-6 класс (1 час в неделю) и ориентирована на обучающихся 7-13 лет.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Объем учебного времени 1 класс-33 часа; 2-6 класс-34 часа.

### **1.4 Особенности содержания программы и организация процесса обучения:**

**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 **спортивно-оздоровительную направленность** и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 7-13 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 школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

### **1.5 Планируемые результаты, включающие формирование УУД:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **Метапредметными результатами**

### ***(Регулятивное УУД)***

совершенствование приемов дзюдо («передняя подножка», «бросок через бедро»), двигательных умений и навыков посредством физических упражнений, игр и калмыцкой борьбы;

- развитие морально-волевых качеств учащихся: силы, ловкости, выносливости, инициативы и настойчивости; развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

### ***(Познавательные УУД)***

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

### ***(Коммуникативное УУД)***

- формирование у учащихся устойчивого интереса и положительной мотивации к занятиям дзюдо и физической культурой, а также умение общаться со сверстниками в игровой деятельности

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны. Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 1.6 Формы организации внеурочной деятельности

*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 проведения 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.

### **1.7 Формы учета результатов внеурочной деятельности. Способы проверки результативности.**

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.

## 1.8 Содержание программы.

### Теория и методика освоения дзюдо

#### Физическая культура и спорт в России

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

#### История дзюдо

История зарождения и развития дзюдо в Японии.

#### Общее понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

Предупреждение травм. Причина травм.

#### Врачебный контроль и самоконтроль

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

#### Общее понятие о приёмах

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

#### 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.

#### 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.

### Сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

#### 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).

#### 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.

#### Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

#### Воспитательное значение обучения

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

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

### Техника 5 кюу, желтый пояс.

#### Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De ashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi
5. Отхват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoі Nage

#### Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatane
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shino Gatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shino Gatame
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, подъем 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, подъем 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 «иппоном», 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.

#### **Требования к уровню подготовки.**

	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
Льжи 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

**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  
Отлично

Назвал и выполнил с незначительными ошибками  
Назвал и выполнил без ошибок

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
ДЗЮДО (1 класс-33 часа).**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия, содержание</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Тестирование, теория.	1	
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	Тестирование.	1	
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	Тестирование.	1	
4	Падения на спину. Акробатика.	Практика.	1	
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Тестирование.	1	
6	Падения на спину. Самостраховка.	Тестирование.	1	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Теория, практика.	1	
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Практика.	1	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Практика.	1	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	1	
11	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	1	
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	1	
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	Теория, практика.	1	
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	Теория, практика.	1	
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	Практика.	1	
16	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Теория, практика.	1	
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	1	
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Практика.	1	
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	1	

20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
25	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Теория, практика.	<b>1</b>	
26	Падения. Страховка. Удержание поперек.	Практика.	<b>1</b>	
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Практика.	<b>1</b>	
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.	Практика.	<b>1</b>	
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Практика.	<b>1</b>	
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Практика.	<b>1</b>	
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	Теория, практика.	<b>1</b>	
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Контроль.	<b>1</b>	
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	Контроль.	<b>1</b>	

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
ДЗЮДО (2 класс-34 часа).**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия, содержание</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Тестирование, теория.	<b>1</b>	
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	Тестирование.	<b>1</b>	
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	Тестирование.	<b>1</b>	
4	Падения на спину. Акробатика.	Практика.	<b>1</b>	
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Тестирование.	<b>1</b>	
6	Падения на спину. Самостраховка.	Тестирование.	<b>1</b>	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Теория, практика.	<b>1</b>	
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Практика.	<b>1</b>	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Практика.	<b>1</b>	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	<b>1</b>	
11	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	<b>1</b>	
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	<b>1</b>	
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	Теория, практика.	<b>1</b>	
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	Теория, практика.	<b>1</b>	
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
16	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Теория, практика.	<b>1</b>	
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
20	Бросок «Отхват». Уходы с	Практика.	<b>1</b>	

	удержания сбоку.			
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
25	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Теория, практика.	<b>1</b>	
26	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	Практика.	<b>1</b>	
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Практика.	<b>1</b>	
28	Бросок «Отхват» в движении.	Практика.	<b>1</b>	
29	Бросок через бедро в движении.	Практика.	<b>1</b>	
30	Переворот захватом двух рук.	Практика.	<b>1</b>	
31	Бросок «Отхват» в движении.	Теория, практика.	<b>1</b>	
32	Бросок через бедро в движении.	Практика.	<b>1</b>	
33	Переворот захватом двух рук.	Контроль.	<b>1</b>	
34	Бросок «Отхват» в движении.	Контроль.	<b>1</b>	

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
ДЗЮДО (3 класс-34 часа).**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия, содержание</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Тестирование, теория.	1	
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	Тестирование.	1	
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	Тестирование.	1	
4	Падения на спину. Акробатика.	Практика.	1	
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Тестирование.	1	
6	Падения на спину. Самостраховка.	Тестирование.	1	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Теория, практика.	1	
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Практика.	1	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Практика.	1	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	1	
11	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	1	
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	1	
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	Теория, практика.	1	
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	Теория, практика.	1	
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	Практика.	1	
16	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Теория, практика.	1	
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	1	
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Практика.	1	
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	1	
20	Бросок «Отхват». Уходы с	Практика.	1	

	удержания сбоку.			
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
25	Бросок через бедро в движении.	Практика.	<b>1</b>	
26	Переворот захватом двух рук	Практика.	<b>1</b>	
27	Бросок «Отхват» в движении.	Практика.	<b>1</b>	
28	Бросок через бедро в движении.	Практика.	<b>1</b>	
29	Переворот захватом двух рук.	Практика.	<b>1</b>	
30	Бросок «Зацеп изнутри».	Теория,практика.	<b>1</b>	
31	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Теория,практика.	<b>1</b>	
32	Удержание со стороны головы.	Практика.	<b>1</b>	
33	Бросок «Зацеп изнутри».	Контроль.	<b>1</b>	
34	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Контроль.	<b>1</b>	

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
ДЗЮДО (4 класс-34 часа).**

№п/п	Тема занятия, содержание	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Тестирование, теория.	1	
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	Тестирование.	1	
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	Тестирование.	1	
4	Падения на спину. Акробатика.	Практика.	1	
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Тестирование.	1	
6	Падения на спину. Самостраховка.	Тестирование.	1	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Теория, практика.	1	
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Практика.	1	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Практика.	1	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	1	
11	Удержание со стороны головы.	Практика.	1	
12	Бросок «Зацеп изнутри».	Практика.	1	
13	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Теория, практика.	1	
14	Уходы с удержания со стороны головы.	Теория, практика.	1	
15	Бросок «Зацеп изнутри».	Практика.	1	
16	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Теория, практика.	1	
17	Уходы с удержания со стороны головы.	Практика.	1	
18	Бросок через спину.	Практика.	1	
19	Переворот рывком на себя.	Практика.	1	
20	Удержание верхом.	Практика.	1	
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	1	
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	1	

23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Практика.	<b>1</b>	
25	Бросок через бедро в движении.	Практика.	<b>1</b>	
26	Переворот захватом двух рук	Практика.	<b>1</b>	
27	Бросок «Отхват» в движении.	Практика.	<b>1</b>	
28	Бросок через бедро в движении.	Практика.	<b>1</b>	
29	Переворот захватом двух рук.	Практика.	<b>1</b>	
30	Бросок «Зацеп изнутри».	Теория,практика.	<b>1</b>	
31	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Теория,практика.	<b>1</b>	
32	Удержание со стороны головы.	Практика.	<b>1</b>	
33	Бросок «Зацеп изнутри».	Контроль.	<b>1</b>	
34	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Контроль.	<b>1</b>	

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
ДЗЮДО (5 класс-34 часа).**

№п/п	Тема занятия, содержание	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Тестирование, теория.	1	
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	Тестирование.	1	
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	Тестирование.	1	
4	Падения на спину. Акробатика.	Практика.	1	
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Тестирование.	1	
6	Падения на спину. Самостраховка.	Тестирование.	1	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Теория, практика.	1	
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Практика.	1	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Практика.	1	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	1	
11	Удержание со стороны головы.	Практика.	1	
12	Бросок «Зацеп изнутри».	Практика.	1	
13	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Теория, практика.	1	
14	Уходы с удержания со стороны головы.	Теория, практика.	1	
15	Бросок через спину.	Практика.	1	
16	Переворот рывком на себя.	Теория, практика.	1	
17	Удержание верхом.	Практика.	1	
18	Бросок через спину.	Практика.	1	
19	Переворот рывком на себя.	Практика.	1	
20	Уходы с удержания верхом.	Практика.	1	
21	Бросок через спину.	Практика.	1	
22	Переворот рывком на себя.	Практика.	1	
23	Уходы с удержания верхом.	Практика.	1	
24	Бросок Передняя подсечка	Практика.	1	

	в колено.			
25	Переворот «Рычаг».	Практика.	<b>1</b>	
26	Бросок Передняя подсечка в колено.	Практика.	<b>1</b>	
27	Переворот «Рычаг».	Практика.	<b>1</b>	
28	Бросок Передняя подсечка в колено.	Практика.	<b>1</b>	
29	Переворот рывком на себя.	Практика.	<b>1</b>	
30	Бросок Передняя подсечка в колено.	Теория,практика.	<b>1</b>	
31	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Теория,практика.	<b>1</b>	
32	Бросок Боковая подсечка .	Практика.	<b>1</b>	
33	Бросок Передняя подсечка.	Контроль.	<b>1</b>	
34	Бросок Боковая подсечка .	Контроль.	<b>1</b>	

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности  
ДЗЮДО (6 класс-34 часа).**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия, содержание</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Тестирование, теория.	<b>1</b>	
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	Тестирование.	<b>1</b>	
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	Тестирование.	<b>1</b>	
4	Падения на спину. Акробатика.	Практика.	<b>1</b>	
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Тестирование.	<b>1</b>	
6	Падения на спину. Самостраховка.	Тестирование.	<b>1</b>	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Теория, практика.	<b>1</b>	
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Практика.	<b>1</b>	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Практика.	<b>1</b>	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Практика.	<b>1</b>	
11	Удержание со стороны головы.	Практика.	<b>1</b>	
12	Бросок «Зацеп изнутри».	Практика.	<b>1</b>	
13	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Теория, практика.	<b>1</b>	
14	Уходы с удержания со стороны головы.	Теория, практика.	<b>1</b>	
15	Переворот захватом двух рук.	Практика.	<b>1</b>	
16	Бросок Боковая подсечка.	Теория, практика.	<b>1</b>	
17	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Практика.	<b>1</b>	
18	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
19	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Практика.	<b>1</b>	
20	Рычаг локтя через бедро от	Практика.	<b>1</b>	

	удержания сбоку.			
21	Бросок Передняя подсечка.	Практика.	<b>1</b>	
22	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Практика.	<b>1</b>	
23	Бросок через бедро с захватом туловища.	Практика.	<b>1</b>	
24	Бросок через бедро с захватом туловища.	Практика.	<b>1</b>	
25	Переворот захватом за пояс и из под руки.	Практика.	<b>1</b>	
26	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	Практика.	<b>1</b>	
27	Бросок через спину.	Практика.	<b>1</b>	
28	Переворот «Рычаг».	Практика.	<b>1</b>	
29	Бросок Передняя подсечка.	Практика.	<b>1</b>	
30	Бросок Боковая подсечка.	Практика.	<b>1</b>	
31	Переворот «Рычаг».	Практика.	<b>1</b>	
32	Бросок «Зацеп изнутри».	Практика.	<b>1</b>	
33	Бросок «Отхват».	Контроль.	<b>1</b>	
34	Бросок через бедро.	Контроль.	<b>1</b>	

## **1.9 Учебное и учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.**

### **Перечень учебно-спортивного индивидуального инвентаря:**

- форма дзюдоиста (кимоно)
- спортивная форма и обувь

### **Перечень учебно-спортивного инвентаря общего пользования:**

- маты, татами
- скакалка, мяч
- шведская стенка
- медицинская аптечка

### **Наглядные пособия:**

- стенды
- книги
- фотография
- видео

### **Оборудование и приборы:**

- компьютер
- проектор
- экран

### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.judo-moscow.ru>

<http://www.judo.ru/>

**Список литературы,**

### **использованной при разработке программы:**

1. Комплексная целевая программа развития дзюдо в России – примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ - Свищев И.Д., Ерегина С.В.- М.: СпортУниверПресс.- 2003.
2. Дзюдо: история, теория, практика.- Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000.- Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.
3. Основы возрастной педагогики: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Академия, 2000.- Белкин А.С..
4. Дзюдо: программа секции в ДЮСШ – г. Гуково Рост.обл., 2004.
5. Психология физического воспитания.- С- Пб.: Издательство РГПУ, 2000.- Ильин Е.П.
6. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: ТерраСпорт, 2000.- Лях.В.И..
7. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней «кю» и «данов» Федерации дзюдо города Москвы.- М., 1969.- Свищев И.Д. и соавторы.
8. Мотивация и мотивы .- С-Пб.: Питер, 2000.- Ильин Е.П..
9. Игры народов мира.- Манджиева Е.И.- Элиста, 2009.
10. Материалы газет «Известия Калмыкии»
11. Золотой родник.- Эрендженов К., 1985г.
12. Техника выполнения отдельных приемов калмыцкой национальной борьбы «Бока барилдан» - Цандыков В.Э.- Элиста: изд-во КГУ, 2009.
13. Борьба дзюдо – Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М.- М.: Физкультура и спорт, 1987
14. Беспалько В. П. Параметры и критерии диагностичной цели // Школьные технологии — 2006. — №1. — С. 118—128
15. Киселева В. П. Оценка результатов обучения студентов по итогам ФЭПО: компетентностный подход // Оценка компетенций и результатов обучения студентов в соответствии с требованиями ФГОС: III Всероссийской научно-практической конференции. — М, 2012 — С.31—34.
16. Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования [Электронный ресурс].. — Режим доступа : <http://www.фэпо.рф>, свободный

### **Литература для родителей детей, занимающихся дзюдо:**

1. Дзюдо: перевод с японского. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1980.- Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С..
2. Материалы газет «Известия Калмыкии».
3. Дзюдо: история, теория, практика.- Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000.- Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.

### **Литература для детей:**

1. Дзюдо для начинающих.- АСТ, 2010.- Сажин А..
2. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство.- ФАИР, 2003.- Харрингтон П..
3. Дзюдо. Практическое руководство по достижению мастерства.- ФАИР, 2008.- Бутчер А..

### **Литература для тренера-преподавателя:**

1. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пединститутов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.- Феникс, 2006.- Шулика Ю.
2. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.- ОЛМА Медиа Групп, 2008.- Шестаков В., Ерегина С..
3. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- ОЛМА Медиа Групп, 2009.- Путин В., Шестаков В., Левицкий А.

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Даты по осн. КТП	Даты проведе ния	Тема	Количество часов		Причина корректиро вки	Способ корректи ровки
				по плану	дано		

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Учитель \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГАОУ № 577 по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

