

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12
с углубленным изучением отдельных предметов
«Центр образования»
г. Серпухов Московской области

ПРОГРАММА
ОБЩЕГО (ПОЛНОГО) ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ДЕТСКОЕ ДЗЮДО)»

Всего учебных часов (занятий) **340 часов**

Период изучения **10 лет**

Составитель рабочей программы:

тренер-преподаватель дзюдо Мельников А.В.

Смокачев В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Условные сокращения наиболее часто используемых терминов и понятий.....	5
Этап начальной подготовки (НП)	6
Учебно-тренировочный этап (УТ)	12
Этап совершенствования (С)	19
Рекомендуемая литература	24



Пояснительная записка

Сегодня проблема здоровья как формирование основ здорового образа жизни стоят на повестке дня одним из главных вопросов. Многие хронические патологии у детей развиваются из-за перегрузки сидячего образа жизни, недостаточной двигательной активности, поэтому перед школой стоит задача трансформации общеобразовательной школы в школу, содействующую укреплению и сохранению здоровья. Однако, в связи с уменьшением количества часов для занятий физической культурой, возросла необходимость в разработке и внедрения различных дополнительных образовательных курсов по физической культуре.

МОУ СОШ № 12 «Центр образования» активно применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Составляющим элементом выбрана система дзюдо, которая используется как в образовательном процессе (введение третьего урока физкультуры), так и в дополнительном образовании.

Дзюдо как базовый элемент программы выбран неслучайно.

Во-первых, школа, одна из немногих в регионе, имеет собственный зал единоборств.

Во-вторых, программный материал использования дзюдо представлен в виде современных технологий – то есть набора операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учётом возрастных, половых (этим видом спорта могут заниматься как мальчики, так и девочки), индивидуальных особенностей, а также соответствие физической нагрузки возрасту.

Технологии обучения здоровью - гигиенические навыки, обучение жизненным навыкам в общении и пр.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья - усиление культуры здоровья личностных качеств, формирование представлений о здоровьи как ценности мотивация ведения ЗОЖ.

Оздоровительные технологии — решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Третий урок физкультуры (урок дзюдо), который включен в учебный план, предполагает следующие средства подготовки:

1. Практическая подготовка: ходьба, равновесие, бег, лазание, прыжки, имитационные упражнения, ориентирование в пространстве, акробатические упражнения, висы, упоры, подвижные игры.

2. Теоретическая подготовка: нравственная подготовка эстетическая подготовка интеллектуальная подготовка основы знаний о здоровье.

3. Контроль за физической подготовленностью.

С возрастом, добавляются основы техники и тактики дзюдо, теория и методика освоения дзюдо, волевая, специальная физическая подготовка, соревновательная подготовка.

Авторская программа занятий для муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12 с углубленным изучением отдельных предметов «Центр образования» составлена на основании программы «Дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». В программе раскрываются предпосылки укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у занимающихся дзюдо на основе применения оздоровительных технологий.

Основными задачами реализации авторской программы «Детское дзюдо» являются:

1. Создание условий для гармоничного развития всех видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста, занимающихся дзюдо.

2. Активное содействие физическому, духовному, гражданскому и патриотическому воспитанию граждан России, внедрение физической культуры и спорта в их повседневную жизнь, организация работы по укреплению здоровья и повышению работоспособности занимающихся.

3. Организация учебных занятий по дзюдо в общеобразовательной школе, проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

«Концепция развития дзюдо» предусматривает организацию систематических занятий для обеспечения необходимого уровня физической культуры, физического развития и подготовленности занимающихся. В материалах Концепции представлено решение основных задач, направленных на формирование у детей и подростков интереса и потребности в регулярных занятиях дзюдо, повышение уровня их знаний в области физической культуры, дзюдо и здорового образа жизни; улучшение качества процесса физического воспитания и образования занимающихся.

Реализация «Концепции развития дзюдо» основывается на принципах непрерывности физического воспитания для различных социальных групп на всех этапах занятий дзюдо и формирования различных направлений массового и физкультурно-оздоровительного характера.

Развитие дзюдо в Российской Федерации подтверждается рядом принятых за последние годы нормативных документов.

«Положение о единой информационной системе учета» утверждено решением Высшего Совета Национального Союза дзюдо 21.05.2004г. В Положении предусмотрена необходимость развития сети клубов, в том числе детско-юношеских, активное вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия дзюдо, упорядочение членской политики и организация системы единого страхования от несчастного случая во время тренировок и соревнований.

Правовые вопросы данной программы регламентируются нормативно-правовыми актами федеральных законов «О физической культуре и спорте в РФ», «О некоммерческих организациях», «Об общественных объединениях», «Об образовании».

Программа охватывает период обучения с 2 по 11 классы и основана на последовательности и непрерывности учебно-воспитательного процесса, решении задач укрепления здоровья, создании предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Это даёт возможность учителю физической культуры (соответствующей специализации, т.е. дзюдо или самбо, или прошедшему курсовую подготовку по данному виду спорта) пользоваться едиными методическими положениями основанных на:

- преемственной последовательности целей и задач, средств и методов обучения школьников;
- постепенном возрастании объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношении между которыми постепенно изменяется;
- строгом соблюдении принципов систематичности и доступности при планировании тренировочных нагрузок в процессе обучения.

В настоящей Программе определены этапы подготовки учащихся, структура и основное содержание работы учебных занятий, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в средней общеобразовательной школе для проведения учебных занятий по дзюдо, является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школ (климатические условия, наличие материальной базы и др.) администрация и педагогический совет учреждения, с согласия учредителя, могут вносить изменения в содержание Программы, сохраняя при этом ее основную направленность, увеличив количество часов в неделю.

Условные сокращения наиболее часто используемых терминов и понятий

В этом разделе собраны употребляемые выражения, термины и их условные сокращения. Сокращения допустимы для использования в рабочей документации (учебных журналах, конспектах и др.), что позволит упростить заполнение и ускорить чтение документов и других записей.

Учебные группы

Условные сокращения	Полное наименование
ГНП	Группа начальной подготовки (1-2 год обучения)
УТГ	Учебно-тренировочная группа (3-8 год обучения)
ГСС	Группа спортивного совершенствования (9-11 год обучения)

Разделы учебной программы

Условные сокращения	Полное наименование
Т	Теория
ОФП	Общая физическая подготовка
СФП	Специальная физическая подготовка
ТТП	Технико-тактическая подготовка
КТ	Контрольное тестирование

Общая терминология и понятия

Условные сокращения	Полное наименование
АЧ	Академический час – 45 минут
УчГ	Учебный год
КлнГ	Календарный год

Этап начальной подготовки (НП)

В группах начальной подготовки занимаются учащиеся, относящиеся по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, имеющие медицинские документы, разрешающие заниматься борьбой дзюдо.

Основная цель занятий: утверждение в выборе спортивной специализации – дзюдо и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике дзюдо;
- повышение уровня физической подготовленности.

Основные средства:

- 1) подвижные и спортивные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и гимнастики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения;
- 6) упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления занятий. Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы. Для ОФП и СФП можно отводить до 90% времени учебных занятий.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у учащихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в физической подготовке. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий дзюдо на данном этапе обучения является овладение основами техники избранного вида спорта.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку учащихся.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности школьника. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье».

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующую степень кю. Экзаменационные зачеты на присвоение степеней кю рекомендуется проводить в виде соревнований по демонстрации технических комплексов в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль осуществляется на основе СанПиН и углубленного медицинского обследования учащихся.

Распределение учебных часов (1год)

Содержание занятий	Кол-во часов
1. Теоретические занятия:	2
Итого часов:	2
2. Практические занятия:	
ОФП	10
СФП	10
ТТП	8
Контрольное тестирование	4
Итого часов:	32
Всего часов:	34

Распределение учебного материала (1 год)

Разделы программы	
Теория	
1.Правила безопасности	+
2.История возникновения и развития борьбы дзюдо	+
3.Принципы дзюдо	+
4.Этикет дзюдо	+
Основы дзюдо	
1.Сисэй-стойки	+
2.Синтай-передвижения	+
3.Тайсабаки-повороты	+
4.Кумиката-захваты	+
5.Кудзуси-выведение из равновесия	+
6.Укэми-падения	+
7.Кудзуси, цукури, какэ - части приема	+
Наге-вадза - техника бросков	+
1.Уки-отоши (рывком, скручиванием)	+
2.Суми-отоши (толчком)	+
3.Уки-гоши (через бедро без подбива)	+
4.О-сото-отоши (задняя подножка)	+
Катаме-вадза - техника лежа	+
Осаэкоми-вадза (удержания)	+
Кэса-гатамэ (сбоку)	+
Еко-шихо-гатамэ (поперек)	+
Ками-шихо-гатамэ (со стороны головы)	+
Татэ-шихо-гатамэ (верхом)	+
Рэнраку-вадза - комбинации приемов	+
Кэси-вадза - контрприемы	+
Развитие физических качеств	+
Рандори (тренировочные поединки)	+

Контрольные нормативы (ученик должен уметь):

УКЭМИ (страховка)

1. усироукэми
2. ёкоукэми
3. маэукэми
4. маэмавариукэми

СИДЗЭНТАЙ (стойки)

1. сидзэнхонтай
2. мигисидзэнтай
3. хидарисидзэнтай

СИДЗЭНТАЙ (передвижение)

1. сидзэнхонтай
2. мигисидзэнтай
3. хидарисидзэнтай

ДЗИГОТАЙ (захваты)

1. дзигохонтай
2. мигидзиготай
3. хидаридзиготай

КУДЗУСИ (выведение из равновесия)

НАГЭ-ВАДЗА (броски)

1. Уки-гоши (через бедро без подбива)
2. О-сото-отоши (задняя подножка)

КАТАМЭ-ВАДЗА (техника лежа)

1. Кэса-гатамэ (сбоку)
2. Еко-шихо-гатамэ (поперек)

ОФП

1. челночный бег, с – 10,1
2. прыжок в длину с места, см – 135 см и более
3. подтягивание на перекладине (для мальчиков), кол-во раз – 10 и более
4. упор углом на брусьях (для мальчиков), с – 2
5. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), кол-во раз) – 8
6. поднятие туловища (пресс) с фиксированными стопами (для девочек), кол-во раз - 5

Распределение учебных часов (2 год)

Содержание занятий	Кол-во часов
1. Теоретические занятия:	2
Итого часов:	2
2. Практические занятия:	
ОФП	8
СФП	10
ТТП	10
Контрольное тестирование	4
Итого часов:	32
Всего часов:	34

Распределение учебного материала (2 год)

<i>Разделы программы</i>	
Теория	
1. Техника безопасности	+
2. История дзюдо	+
3. Принципы дзюдо	+
4. Этикет дзюдо	+
5. Правила соревнований	+
Основы дзюдо	
1. Сисэй-стойки	+
2. Синтай-передвижения	+
3. Тайсабаки-повороты	+
4. Кумиката-захваты	+
5. Кудзуси-выведение из равновесия	+
6. Укэми-падения	+
7. Кудзуси, цукури, какэ-части приема	+
Наге-вадза-техника бросков	+
1. Тай-отоши (передняя подножка)	+
2. Иппон-сэои-наге (через спину, захват одной рукой)	+
3. О-гоши (через бедро с подбивом)	+
4. Коши-гурума (через бедро за шею)	+
5. О-учи-гари (большой зацеп изнутри)	+
6. О-сото-гари (больш. зацеп снаружи)	+
Катаме-вадза-техника лежа	+
1. Осаэкоми-вадза (удержания)	+
Кэса-гатамэ (сбоку)	+
Еко-шихо-гатамэ (поперек)	+

Ками-шихо-гатамэ (со стороны головы)	+
Рэнраку-вадза - комбинации приемов	+
Каэси-вадза - контрприемы	+
Развитие физических качеств	+
Рандори (тренировочные поединки)	+

Контрольные нормативы (ученик должен уметь):

НАГЕ-ВАДЗА (техника бросков)

1. Тай-отоши (передняя подножка)
2. О-учи-гари (большой зацеп изнутри)
3. О-сото-гари (больш. зацеп снаружи)
4. О-гоши (через бедро с подбивом)

КАТАМЕ-ВАДЗА (техника лежа)

1. Татэ-шихо-гатамэ (верхом удержать)
2. Ками-шихо-гатамэ (со стороны головы)

ОФП

1. челночный бег, с – 10,1
2. прыжок в длину с места, см – 135 см и более
3. подтягивание на перекладине (для мальчиков), кол-во раз – 3 и более
4. упор углом на брусьях (для мальчиков), с – 2
5. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), кол-во раз) – 8
6. поднимание туловища (пресс) с фиксированными стопами (для девочек), кол-во раз - 5

Участие в соревнованиях. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней кю (белый пояс).

Учебно-тренировочный этап (УТ) 3-6 год обучения

Учебно-тренировочный этап (УТ) проводится с учащимися 3-6 года обучения, отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам, прошедшие начальную подготовку.

Основная задача этапа – углубленное изучение и совершенствование техники и тактики дзюдо, подготовка к соревновательной деятельности, развитию двигательных способностей, функциональной выносливости, морально волевые качества характера.

Основная цель учебных занятий: углубленное обучение технико-тактическим навыкам и умениям школьников при занятиях дзюдо, подготовка к участию в соревнованиях.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие школьников;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенная подготовка к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для проявления волевой подготовленности спортсмена.

-

Основные средства:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы акробатических и гимнастических упражнений;
- 3) прыжковые упражнения;
- 4) упражнения скоростно-силовой направленности;
- 5) подвижные и спортивные игры.

Основные методы: повторный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления занятий. Учебно-тренировочный этап является базовым. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной, увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Большое внимание уделяется технико-тактической подготовке учащихся, т.к. это способствует формированию устойчивого навыка и умения школьника при занятии дзюдо.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

При обучении следует учитывать, что овладение отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание движений, которые выполняются труднее.

Методика контроля. Контроль на учебно-тренировочном этапе должен быть тесно связан с календарно-тематическим планированием обучения учащихся.

Система контроля включает в себя текущий, промежуточный, анализ соревновательной деятельности, самоконтроль учащихся до начала занятий, во время занятий и после них. Преподаватель занятий обязан уметь анализировать техническую, физическую и психологическую подготовку учащихся, проводить педагогические наблюдения на основе действующих программ и методических разработок.

Участие в соревнованиях. Учащиеся могут участвовать в соревнованиях согласно их технико-тактической подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется на основе СанПиН и углубленного медицинского обследования учащихся.

Распределение учебных часов (3-4 год)

Содержание занятий	Кол-во часов
1. Теоретические занятия:	4
Итого часов:	4
2. Практические занятия:	
ОФП	22
СФП	26
ТТП	12
Контрольное тестирование	4
Итого часов:	64
Всего часов:	68

Распределение учебного материала (3-4 год обучения)

<i>Разделы программы</i>	
Теория	
1.Правила безопасности	+
2.История дзюдо	+
3.Принципы дзюдо	+
4.Правила соревнований	+
Основы дзюдо	
1.Сисэй-стойки	+
2.Синтай-передвижения	+
3.Тайсабаки-повороты	+
4.Кумиката-захваты	+
5.Кудзуси-выведение из равновесия	+
6.Укэми-падения	+
7.Кудзуси, цукури, какэ - части приема	+
Наге-вадза - техника бросков	+
1.Сэои-наге (через спину)	+
2.Ко-сото-гари (гаке) - малый зацеп снаружи	+
3.Окури-аши-хараи (подсечка под две ноги)	+
4.Ко-учи-гари (малый зацеп изнутри)	+
5.Хидза-гурума (подсечка в колено)	+
6.Сасаэ-цурикоми-аси (опорная подсечка)	+
7.Хараи-гоши (подхват под две ноги)	+
Катаме-вадза - техника лежа	+
Ками-шихо-гатамэ (со стороны головы)	+
Татэ-шихо-гатамэ (верхом)	+
Рэнраку-вадза - комбинации приемов	+
Каэси-вадза - контрприемы	+
Развитие физических качеств	+
Рандори (тренировочные поединки), участие в соревнованиях	+

Контрольные нормативы (ученик должен уметь):

НАГЭ-ВАДЗА (броски)

1. Сэои-наге (через спину)
2. Ко-сото-гари (гаке) - малый зацеп снаружи
3. Ко-учи-гари (малый зацеп изнутри)
4. Хараи-гоши (подхват под две ноги)

КАТАМЕ-ВАДЗА (техника лежа)

1. Уходы с удержания

ОФП

1. челночный бег, с – 9,4
2. прыжок в длину с места, см – 155 см и более
3. подтягивание на перекладине (для мальчиков), кол-во раз – 4 и более
4. упор углом на брусьях (для мальчиков), с – 3
5. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), кол-во раз) – 10
6. поднимание туловища (пресс) с фиксированными стопами (для девочек), кол-во раз - 6

Участие в соревнованиях. На этапе подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней 5кю (желтый пояс).

Распределение учебных часов (5-6 год)

Содержание занятий	Кол-во часов
1. Теоретические занятия:	4
Итого часов:	4
2. Практические занятия:	
ОФП	20
СФП	22
ТПП	18
Контрольное тестирование	4
Итого часов:	64
Всего часов:	68

Распределение учебного материала (5-6 год обучения)

Разделы программы	
Теория	
1.Правила безопасности	+
2.История дзюдо	+
3.Принципы дзюдо	+
4.Правила соревнований	+
Основы дзюдо	
1.Сисэй-стойки	+
2.Синтай-передвижения	+
Наге-вадза - техника ранее изученных бросков	+
1.Мороте-гари (захват двух ног)	+
2.Кучики-таоши (захват одной ноги)	+
3.Ката-гурума (мельница)	+
4.Учи-мата (подхват под одну ногу)	+
Катаме-вадза - техника лежа	+
1.Кансэтцу-вадза (болевые)	+
Уде-гарами (узел)	+
Дзюдзи-гатамэ (перегибание)	+
2.Шимэ-вадза (удушения)	+
Хадака-джимэ (предплечьем)	+
Оури-ери-джимэ (отворотом)	+
Рэнраку-вадза - комбинации приемов	+
Каэси-вадза - контрприемы	+
Развитие физических качеств	+
Рандори (тренировочные поединки), участие в соревнованиях	+

Контрольные нормативы (ученик должен уметь):

НАГЭ-ВАДЗА (броски)

1. Кучики-таоши (захват одной ноги)
2. Ката-гурума (мельница)
3. Учи-мата (подхват под одну ногу)

КАТАМЕ-ВАДЗА (техника лежа)

1. Кансэтцу-вадза (болевые)
- Уде-гарами (узел)
- Дзюдзи-гатамэ (перегибание)

РЭНРАКУ-ВАДЗА (комбинации приемов)

1. коути гари-косигурума-кэса гатамэ

ОФП

1. челночный бег, с – 8,9
2. прыжок в длину с места, см – 175 см и более
3. подтягивание на перекладине (для мальчиков), кол-во раз – 5 и более
4. упор углом на брусьях (для мальчиков), с – 4
5. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), кол-во раз) – 14
6. поднимание туловища (пресс) с фиксированными стопами (для девочек), кол-во раз - 9

Участие в соревнованиях. На этапе подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней 4кю (оранжевый пояс).

Распределение учебных часов (7 -8 год обучения)

Содержание занятий	Кол-во часов
1. Теоретические занятия:	4
Итого часов:	4
2. Практические занятия:	
ОФП	18
СФП	22
ТТП	20
Контрольное тестирование	4
Итого часов:	64
Всего часов:	68

Распределение учебного материала (7-8 год обучения)

Разделы программы	
Теория	
1.Правила безопасности	+
2.История дзюдо	+
3.Принципы дзюдо	+
4.Правила соревнований	+
Основы дзюдо	
1.Сисэй-стойки	+
2.Синтай-передвижения	+
3.Тайсабаки-повороты	+
4.Кумиката-захваты	+
5.Кудзуси-выведение из равновесия	+
6.Укэми-падения	+
7.Кудзуси, цукури, какэ - части приема	+
Наге-вадза - техника ранее изученных бросков	+
1.Томоэ-наге (через голову с упором)	+
2.Суми-гаеши (через голову с подсадом голенью)	+
3.Уки-вадза (подножка с падением)	+
4.Ура-наге (через грудь)	+
Катаме-вадза - техника лежа	+
1.Кансэтцу-вадза (болевые)	+
Уде-гарами (узел)	+
Дзюдзи-гатамэ (перегибание)	+
2.Шимэ-вадза (удушения)	+
Хадака-джимэ (предплечьем)	+
Окури-ери-джимэ (отворотом)	+
Рэнраку-вадза - комбинации приемов	+
Каэси-вадза - контрприемы	+
Развитие физических качеств	+
Рандори (тренировочные поединки), участие в соревнованиях	+

Контрольные нормативы (ученик должен уметь):

НАГЭ-ВАДЗА (броски)

1. Томоэ-наге (через голову с упором)
2. Суми-гаеши (через голову с подсадом голенью)
3. Ура-наге (через грудь)

КАТАМЕ-ВАДЗА (техника лежа)

1. Хадака-джимэ (предплечьем)
2. Окури-ери-джимэ (отворотом)

РЭНРАКУ-ВАДЗА (комбинации приемов)

Комбинации из изученных приемов

ОФП

1. челночный бег, с – 9,4
2. прыжок в длину с места, см – 175 см и более
3. отжимание в упоре лежа, кол-во раз - 6
4. подтягивание на перекладине (для мальчиков), кол-во раз – 7 и более
5. упор углом на брусьях (для мальчиков), с – 5
6. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), кол-во раз) – 14
7. поднимание туловища (пресс) с фиксированными стопами (для девочек), кол-во раз - 9

Участие в соревнованиях. На этапе подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней 4кю (оранжевый пояс).

Этап совершенствования 9-10 год обучения

Факультативные занятия на этапе совершенствования проводятся с учащимся, прошедшими углубленный медицинский осмотр.

Основной задачей этапа является совершенствование ранее изученных учебно-тренировочных комплексов, повышение функциональных возможностей, участие в соревнованиях, овладение судейской практикой.

Основная цель учебных занятий: совершенствование технико-тактического арсенала дзюдо. Участие в соревнованиях направлено на достижение спортивного результата.

Основные задачи:

- совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта и переход к мотивируемому повышению спортивного результата.

Основные средства:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы акробатических и гимнастических упражнений;
- 3) прыжковые упражнения;
- 4) упражнения скоростно-силовой направленности;
- 5) спортивные игры.

Основные методы: повторный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления учебных занятий.

Учебно-тренировочные занятия планируются с учетом индивидуальных способностей учащихся и выступление на соревнованиях различного ранга.

Особенности обучения учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей учащегося:

- совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых спортивных успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта и переход к мотивируемому повышению спортивного результата до уровня стабильного выступления на международных соревнованиях.

Участие в соревнованиях.

Учащиеся принимают участие в официальных спортивных соревнованиях, проводимых федерацией дзюдо, а также неофициальных спортивных соревнованиях в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады, различных турнирах, матчевых встречах.

Врачебный контроль осуществляется на основе специализированного углубленного медицинского обследования учащихся.

Распределение учебных часов (9-10 год обучения)

Содержание занятий	Кол-во часов
1. Теоретические занятия:	4
Итого часов:	4
2. Практические занятия:	
ОФП	18
СФП	22
ТТП	20
Контрольное тестирование	4
Итого часов:	64
Всего часов:	68

Распределение учебного материала (9-10 год обучения)

<i>Разделы программы</i>	
Теория	
1. Техника безопасности	+
2. История дзюдо	+
3. Принципы дзюдо	+
4. Этикет дзюдо	+
5. Правила соревнований	+
Основы дзюдо	
1. Сисэй-стойки	+
2. Синтай-передвижения	+
3. Тайсабаки-повороты	+
4. Кумиката-захваты	+
5. Кудзуси-выведение из равновесия	+
6. Укэми-падения	+
7. Кудзуси, цукури, какэ - части приема	+
Наге-вадза - техника ранее изученных бросков	+
1. Уки-отоши (рывком, скручиванием)	+
2. Суми-отоши (толчком)	+
3. Уки-гоши (через бедро без подбива)	+
4. О-сото-отоши (задняя подножка)	+
5. О-учи-гари (большой зацеп изнутри)	+
6. Хараи-гоши (подхват под две ноги)	+
Катаме-вадза - техника лежа	+
1. Кансэтцу-вадза (болевые)	+
Уде-гарами (узел)	+

Дзюдзи-гатамэ (перегибание)	+
2.Шимэ-вадза (удушения)	+
Хадака-джимэ (предплечьем)	+
Окури-ери-джимэ (отворотом)	+
Рэнраку-вадза - комбинации приемов	+
Каэси-вадза - контрприемы	+
Развитие физических качеств	+
Рандори (тренировочные поединки)	+

Контрольные нормативы (ученик должен уметь):

НАГЭ-ВАДЗА (броски)

1. Уки-отоши (рывком, скручиванием)
2. Суми-отоши (толчком)
3. Уки-гоши (через бедро без подбива)
4. О-сото-отоши (задняя подножка)
5. О-учи-гари (большой зацеп изнутри)
6. Хараи-гоши (подхват под две ноги)

КАТАМЕ-ВАДЗА (техника лежа)

1. Шимэ-вадза (удушения)
 - Хадака-джимэ (предплечьем)
 - Окури-ери-джимэ (отворотом)

РЭНРАКУ-ВАДЗА (комбинации приемов)

1. О-учи гари-косото гакэ-ёко сихо гатамэ

КАЭСИ-ВАДЗА (контрприемы)

1. хараи гози гаэси
2. осото гаэси
3. утиматат сукаси

ОФП

1. челночный бег, с – 8,6
2. прыжок в длину с места, см – 195 см и более
3. отжимание в упоре лежа, кол-во раз - 10
4. подтягивание на перекладине (для юношей), кол-во раз – 9 и более
5. упор углом на брусьях (для юношей), с – 5
6. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девушек), кол-во раз) – 15
7. поднимание туловища (пресс) с фиксированными стопами (для девушек), кол-во раз - 15

Участие в соревнованиях. На этапе подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней 3кю (зелёный пояс).

Рекомендуемая литература

1. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М., 1985.
2. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М., 1976.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. - Мн., 2006.
4. Вахун М., Дзюдо. Основы тренировки. - Мн., 1983.
5. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М., 2007.
6. Грищенко В.Н. Практическое применение разделов спортивной классификации в дзюдо Республики Беларусь: Методическое пособие. - Мн., 2007.
7. Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8-10 лет/Спортивная борьба. М., 1975.
8. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Дутов В.С. Методика преодоления ассиметрии технической подготовленности дзюдоистов/Спортивная борьба. – М., 1983.
9. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М., 1982.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общей редакцией Набатниковой М.Л. – М., 1982.
11. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. - М., 2002.
12. Рукавицын Н.Б., Рукавицын Д.Б. Дзюдо - зелёный пояс: Методическое пособие. - Мн., 2009.
13. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы/ Спортивная борьба. – М., 1976.
14. Туманян Г.С., Свищев И.Д. Программа по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М., 1977.
15. Физическая культура и здоровье. I-XI классы. Учебная программа для общеобразовательных школ. - Мн., НИО, 2009.

**Рецензия на программу общего (полного) образования по
предмету «Физическая культура (детское дзюдо)»**

Мельникова Алексея Викторовича,
учителя физической культуры, тренера-преподавателя дзюдо,
Смокачева Владимира Валерьевича,
учителя физической культуры, тренера-преподавателя дзюдо

**Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №12
с углубленным изучением отдельных предметов
«Центр образования»**

МОУ СОШ № 12 «Центр образования» активно применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Составляющим элементом выбрана система дзюдо, которая используется как в образовательном процессе (введение третьего урока физкультуры), так и в дополнительном образовании.

Представленная на рецензирование образовательная программа по физической культуре (детское дзюдо) разработана с учётом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность образовательных учреждений, основополагающих принципов подготовки учащихся по предмету, специфики образовательного учреждения, собственного опыта работы авторов.

Предлагаемая рабочая программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-воспитательного процесса, она обязательна для выполнения в полном объёме, определяет ценности и цели, ради достижения которых введена. Программа фиксирует навыки, подлежащие усвоению обучающимися, определяет логическую последовательность усвоения элементов, организационные формы и методы, средства и условия обучения, выявляет уровни усвоения элементов, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности школьников.

Документ содержит необходимые программные разделы: пояснительную записку, тематический план, календарно-тематическое планирование, требования к уровню подготовки учащихся по дзюдо, методическое обеспечение образовательного процесса, список литературы, позволяющий наиболее глубоко изучить данный предмет.

Мельников А.В., Смокачев В.В., авторы данной программы, предлагают собственный подход в части определения последовательности изучения элементов, способов деятельности, развития и социализации учащихся, что не противоречит требованиям, предъявляемым к составлению программ.

Авторы большое внимание уделяют практическим занятиям, позволяющим сформировать базовые умения и навыки, которые впоследствии становятся основой для достижения результатов оздоровления учащихся.

Предлагаемая программа составлена в соответствии с требованиями к содержанию и подготовке документов такого рода, содействует сохранению единого образовательного пространства, может быть рекомендована к реализации в системе общеобразовательной школы и дополнительного образования.

Рецензент (внешний)



М.А.Шульга