

Приложение 3 к ООП НОО
МБОУ «СОШ 63» г. Грозного
принятой на педагогическом совете
(№ 1 от 30.08.2022г.),
утвержденной приказом директора
№ 141/01-35 от 31.08.2022г.
верно З.Х.Мусхаджиева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДЗЮДО»
МБОУ «СОШ №63» г. Грозного
Для 1-4 -х классов.
на 2022-2023уч.год**

Грозный, 2022г.

Дзюдо - это вид единоборства, искусство, дисциплина и просто способ провести время с пользой для себя. Универсальность Дзюдо как вида спорта заключается в том, что им могут заниматься люди всех возрастов, любого пола и физической подготовки.

Дзюдо в переводе с японского означает «**Гибкий путь**».

Пояснительная записка

Сегодня проблема здоровья и формирования 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.

При составлении настоящей Программы были использованы методические разработки Мастера спорта и тренера по Дзюдо Давидовича Владимира Александровича и Мастера спорта по Дзюдо и учителя физической культуры Громыко Дмитрия Сергеевича, программы по физической культуре и здоровью для средних общеобразовательных школ, а также результаты научных исследований. Данная образовательная программа **направлена** на восполнение недостающих физических качеств, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимых теоретических знаний через основы методики борьбы Дзюдо.

Программа охватывает период обучения с 1 по 4 классы и основана на последовательности и непрерывности учебно-воспитательного процесса, решении задач укрепления здоровья, создании предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

- 1-4 классы (7-10 лет) – 2 часа в неделю – 68 часа в год;

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.

Цели:

- Сохранение и укрепление здоровья учащихся.
- Популяризация борьбы Дзюдо.

Задачи:

- Формировать у учащихся сознательность, высокие моральные, волевые и физические качества, готовить к труду и защите Родины;

- Содействовать всестороннему развитию и укреплению организма учащегося;
- Воспитывать сообразительность, мышление, быстроту, выносливость, ловкость и силу;
- Воспитывать убежденность в необходимости регулярных занятий физической культуры и спортом.

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Элементы акробатики и гимнастики;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- Школа техники Дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

Способы проверки подготовленности учащихся:

- Матчевые встречи;
- Соревнования;
- Сдача контрольных нормативов.

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

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

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

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.

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 – 40 минут
УчГ	Учебный год
КлнГ	Календарный год

Этапы подготовки (1-3 классы)

В группы подготовки зачисляются 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 юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. 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. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

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».

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

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.

Тематическое планирование (1 класс)

Распределение учебных часов (1 класс)

<i>Содержание занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1. Теоретические занятия:	2
Итого часов:	2
2. Практические занятия:	
ОФП	20
СФП	20
ТТП	16
Контрольное тестирование	4
Итого часов:	64
Всего часов:	66

Распределение учебного материала (2 класс)

<i>Разделы программы</i>	
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	+
Каэси-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 – 12,0 и менее
2. прыжок в длину – 150 и более
3. подтягивание на перекладине, кол-во раз – 5-7 и более
4. бег 1000м – 4,0-4,20

**Тематическое планирование
Распределение учебных часов (2 класс)**

<i>Содержание занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1. Теоретические занятия:	4
Итого часов:	4
2. Практические занятия:	
ОФП	16
СФП	20
ТТП	20
Контрольное тестирование	8
Итого часов:	64
Всего часов:	68

Распределение учебного материала (2 класс)

<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 – 11,5 и менее
2. прыжок в длину – 160 и более
3. подтягивание на перекладине, кол-во раз – 5-7 и более
4. бег 1000м – 4,0-4,20

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

Тематическое планирование
Распределение учебных часов (3-4 класс)

<i>Содержание занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1. Теоретические занятия:	4
Итого часов:	4
2. Практические занятия:	
ОФП	20
СФП	20
ТПП	16
Контрольное тестирование	8
Итого часов:	64
Всего часов:	68

Распределение учебного материала (3-4 класс)

<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 лежачих	+
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. бег 30м – 5,2 и менее
2. челночный бег – 10,5 и менее
3. прыжок в длину – 170 и более
4. подтягивание на перекладине, кол-во раз – 7-9 и более
5. бег 1000м – 3,50-4,0

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