

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управления образования администрации Эвенкийского муниципального района Красноярского края
МКОУ СОШ ЭМР

РАССМОТРЕНО ШКМО _____ Симончина А. Г. Протокол № 1 От «31» августа 2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Корикова Е. А. Протокол № 1 От «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ Чежинова Т. Н. Приказ № 112/4 От «31» августа 2023г.
--	--	---

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта с элементами «дзюдо»**

Срок реализации: 4 года

Возраст, обучающихся: 11-16 лет

Разработчик:

Бутонаев М.П., руководитель ШСК «Горизонт»

п. Суринда 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности с элементами «дзюдо» (далее - Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022), Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии «Развитие физической культуры и спорта в Эвенкийском муниципальном районе» на 2021 - 2025 годы., направленных на популяризацию физической культуры и спорта среди различных групп населения; формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени; выявление и поддержка одаренных спортсменов на территории ЭМР. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Актуальность данной Программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс физического развития, здорового образа жизни, популяризации вида спорта «дзюдо», формирования у них морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования детей и подростков, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, интереса к занятиям физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Новизна и отличие программы

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Учебный план каждого года обучения Программы состоит из 3 модулей. Содержание тем модуля может изучаться как в обычном очном режиме, так и с использованием ЭОР и дистанционных технологий в определенных организационных условиях, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы, способности обучающихся и позволяет обучающимся получить знания в области физической культуры и спорта.

Основное отличие данной Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности учебно-тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки). Программа содержит материал по общефизической и общеспециальной подготовке для поддержания и сенситивного развития систем организма обучающихся и освоения базовых умений и навыков в виде спорта «джюдо». Изменен учебно-тематический план, а также усилен воспитательный аспект Программы.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности, отраженных в контексте Концепции модернизации российского образования.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей целесообразно планомерно приучать к навыкам посильного единоборства с младшего школьного возраста. Данный возраст является весьма благоприятным периодом для овладения элементами техники выполнения физических упражнений, приобретения разносторонней физической подготовленности. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы общефизической подготовки с элементами «джюдо» прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

В ходе реализации Программы большое внимание уделяется игровому методу. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств дзюдо.

Задачи программы.

Обучающие задачи:

- формирование общих и специальных физических качеств;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- овладение основными техниками и приемами вида спорта «дзюдо»;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- самосовершенствование через преодоление трудностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана **на 4 года обучения**.

Форма обучения по дополнительной образовательной общеразвивающей программе – очная.

Срок реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы – 4 года, рассчитанная по объему:

на 2 часа в неделю, 68 часов в год (1-й год обучения);

на 3 часа в неделю, 102 часа в год (2-3-й год обучения).

Программа рассчитана на 34 недели.

Сроки начала физкультурно-оздоровительных мероприятий с 1 сентября.

Время 1-го занятия (час) - 60 минут (астрономического часа).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 11 до 16 лет.

Формирование групп: группы формируются согласно режиму работы и расписания, представленного тренером-преподавателем.

Режим работы 2 часа в неделю.

Режим работы 3 часа в неделю.

Условия набора обучающихся: принимаются все дети желающие заниматься физической культурой и спортом (избранным видом спорта), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах
Весь период	10	15-20 человек	до 25	2-3

Основные формы образовательной деятельности:

- теоретические занятия, практические занятия.
- просмотр видеоконтента,
- беседы,
- групповые учебно-тренировочные занятия,
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам.

Формы организации деятельности:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах.

Планируемые образовательные результаты Программы

Личностные	- обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку; - обладают чувством собственного достоинства; - умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества; - обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию.
Метапредметные	Познавательные - умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; Коммуникативные - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми Регулятивные - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели, - умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,

	- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности
Предметные	<i>Задачи и преимущественная направленность в группе 1 год обучения:</i> - содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию; - направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП, СФП, элементами дзюдо; - формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом; - воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе; - расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. <i>Результаты подготовки:</i> - овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития; - овладение теоретическими знаниями данного этапа; - обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта дзюдо; - овладение теоретическими знаниями данного этапа; - сформировать понятие физического и психического здоровья; - развить физические качества; - приобрести устойчивый интерес к занятиям; <i>Задачи и преимущественная направленность в группах 2 год обучения:</i> - содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию; - направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП с элементами дзюдо и других видов спорта; - формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом; - воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе; - содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся; - расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. <i>Результаты подготовки:</i> - овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития; - обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта дзюдо; - овладение теоретическими знаниями данного этапа; - сформировать понятие физического и психического здоровья; - развить физические качества; - приобрести устойчивый интерес к занятиям; - приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества; - научиться самостоятельно работать. - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП. <i>Задачи и преимущественная направленность в группах 3 года обучения.</i> - укрепление здоровья, улучшение физического развития; - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе

	разносторонних знаний; - выявление задатков и способностей детей; - привитие стойкого интереса к занятиям физической культуре и споту, к виду спорта дзюдо; - воспитание черт спортивного характера. <i>Результаты подготовки:</i> - освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «дзюдо»; - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП. <i>Задачи и преимущественная направленность в группах 4 года обучения.</i> - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; - повышение уровня физической подготовленности; - достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; - профилактика вредных привычек и правонарушений. - развитие специальных физических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок. <i>Результаты подготовки:</i> - освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «дзюдо»; - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП. - отбор в группы, обучающихся по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
--	--

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

Формы контроля: наблюдение, беседы, тестирование, индивидуальные задания.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения *в форме* обычного занятия, физкультурно-спортивного мероприятия, сдачи нормативов (зачет).

Способы определения результативности:

-итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке (сдача нормативов).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности с элементами «дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	21	5	16
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	21	5	16
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	24	4	20
4.	Итоговая аттестация	2	1	21
	ИТОГО	68	15	63
2 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	34	5	29
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	34	4	30
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	32	2	30
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	102	11	91
3 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	34	5	29
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	34	4	30
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	32	2	30
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	102	11	91
4 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	34	5	29
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	34	4	30
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	32	2	30
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	102	11	91

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Общая физическая подготовка	22	4	18
2	Специальная физическая подготовка	4	1	3
	всего	26	5	21
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	15	3	12
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6
3	Технико-тактическая подготовка	4	1	3
	всего	26	5	21
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5
3	Технико-тактическая подготовка	10	3	7
4	Итоговая аттестация	2	1	1
	всего	26	5	21
	ИТОГО	78	15	63

Примерный календарно-тематический план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	22	8	10	4									
Специальная физическая подготовка	4			4									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	15				4	6	4	1					
Специальная физическая подготовка	7				3	1	2	1					
Технико-тактическая подготовка	4				1	1	2						
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	8							3	2	3			
Специальная физическая подготовка	6							1	3	2			
Технико-тактическая подготовка	10							4	3	3			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

Модуль 1. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	22	4	18	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-
	всего	26	5	21	

Цель: создание условий для формирования интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и дзюдо, в частности.

Задачи:

- научить простейшим правилам организации рабочего места;
- познакомить с историей развития дзюдо;
- познакомить с основными видами отечественной борьбы;
- обучить правилам безопасной работы на татами;
- применение ОРУ с элементами лечебной гимнастики, дыхательной гимнастики, подвижных игр, эстафет с применением индивидуальных заданий, диагональной гимнастики с целью восстановления и коррекции нарушений в состоянии здоровья;
- проведение занятий в интересной, доброжелательной форме, вызывающей у занимающихся положительные психоэмоциональные состояния, позволяющие совершенствовать общение детей, улучшить их социальную адаптацию в обществе.

Общая физическая подготовка (22 часа)

Теоретическая подготовка – 4 часа:

Тема 1. *Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.* Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема 2. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Тема 3. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Тема 4. Акробатические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

Практика – 18 часов:

Тема 1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

направо, налево, кругом, пол-оборота.

в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Рапорт дежурного.

Тема 2. Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 3. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Тема 4. Ходьба и бег: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 5. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 6. Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

Тема 7. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, пере ползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 9. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 10. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 11. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 12. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 13. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 14. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег. Челночный бег. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 15. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 16: Ходьба, бег по пересеченной местности. Дыхательные упражнения.

Тема 17: Подвижные игры на спортивной площадке. Ручной мяч, Лапта.

Тема 18: Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Формирование осанки. Профилактика плоскостопия.

Специальная физическая подготовка (4 часа)

Теоретическая подготовка – 1 час:

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Тема 2. Комплексы упражнения по специальной физической подготовке. Значение страховки и самоконтроля в подготовке дзюдоиста.

Практика – 3 часов:

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Страховка и самоконтроль при падениях:

Тема 1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Тема 2. Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Тема 3. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Тема 4. Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Тема 5. Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Модуль 2. Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	15	3	12	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	4	1	3	Беседы, наблюдение
	всего	26	5	21	

Цель: создание условий для формирования интереса учащихся к борьбе, развития стремления разобраться в особенностях техники дзюдо.

Задачи:

- обучить правилам безопасной страховки и само страховки;
- обучить основным правилам дзюдо;
- научить завязывать пояс и правильно одевать кимоно;
- научить бороться в различных положениях,
- научить корректировать борьбу.

Общефизическая подготовка (15 часов)

Теория – 3 часа:

Тема 1. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Силовые упражнения. Акробатические упражнения.

Тема 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта: Своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи. Режим дня.

Тема 3. Расписание учебно-тренировочного процесса. Самостоятельность. Понятия и основы здорового образа жизни.

Практика – 12 часов:

Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 1. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 2. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 3. Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

Тема 4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 5. Ручной мяч, лапта, подвижные игры.

Тема 6. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Формирование осанки. Профилактика плоскостопия.

Специальная физическая подготовка (7 часов)

Теория – 1 час: Влияние специально-физических упражнений на развитие физических качеств. Физические качества дзюдоиста.

Тема 1. Значение страховки и самоконтроля в подготовке.

Тема 2. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Практика – 6 часов:

Тема 1-3. Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,

- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 4-6. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Технико-тактическая подготовка (4 часа)

Теория – 1 час

Тема 1. Значение технической подготовки в борьбе дзюдо. Основы техники. Приемы.

Практика – 3 часа

Тема 1-3. Основные положения борцов: захваты, передвижения по татами и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, и т.п.

Передвижение по татами во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	8	-	8	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	10	3	7	Беседы, наблюдение
4	Итоговая аттестация	2	1	1	Тестирование
	всего	26	5	21	

Цель: создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

- сформировать систему теоретических знаний по дзюдо;
- анализировать результаты своей борьбы;
- участвовать в соревнованиях по дзюдо.
- сформировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом и дзюдо;

- обучить технике борьбы дзюдо;
- укреплять общефизическую форму.

Общая физическая подготовка (8 часа)

Практика – 8 часов:

Тема 1. Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег. Челночный бег. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 3. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 4. Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

Тема 5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 6. Спортивные игры. Футбол, гандбол.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 8. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Формирование осанки. Профилактика плоскостопья.

Специальная физическая подготовка (6 часов)

Тема 1 Упражнения для развития основных и специальных физических качеств.

Дальнейшее значение на развитие технических элементов.

Практика – 5 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 2. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Технико-тактическая подготовка (10 часов)

Теория – 3 часа:

Тема 1. Значение технической подготовки в борьбе дзюдо. *Основы техники.*

Практика – 7 часов:

Тема 1-4. Основные положения борцов: захваты, передвижения по татами и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, и т.п.

Передвижение по татами во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Тема 5-7. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Итоговая аттестация – 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Общая физическая подготовка	20	2	18
2	Специальная физическая подготовка	19	3	16
	всего	39	5	34
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	14	1	13
2	Специальная физическая подготовка	15	1	14
3	Технико-тактическая подготовка	10	2	8
	всего	39	4	35
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	10	-	10
2	Специальная физическая подготовка	12	-	12
3	Технико-тактическая подготовка	15	2	13
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	39	2	37
	ИТОГО	117	11	106

Примерный календарно-тематический план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	39	12	15	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	20	8	8	4									
Специальная физическая подготовка	19	4	7	8									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	39	0	0	0	12	12	12	3	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	14				4	5	4	1					
Специальная физическая подготовка	15				5	5	4	1					
Технико-тактическая подготовка	10				3	2	4	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	39	0	0	0	0	0	0	12	12	15	0	0	0
Общая физическая подготовка	10							2	3	5			
Специальная физическая подготовка	12							4	4	4			
Технико-тактическая подготовка	15							6	5	4			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	117	12	15	12	12	12	12	15	12	15	0	0	0

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	19	3	16	
всего	39	5	34	

Цель: создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

Общая физическая подготовка (20 часа)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.

Тема 2. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема 3. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Тема 4. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков.

Тема 5. Простейшие акробатические элементы.

Тема 6.

Практические занятия -18 часов:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

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

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (19 часов)

Теория – 3 часа:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Тема 2. Упражнения на мосту.

Тема 3. Упражнения с манекеном.

Практика – 16 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,

- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 2. Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 3. Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 4. Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	14	1	13	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	15	1	14	
Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
всего	39	4	35	

Цель: создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- овладение основными техниками и приемами борьбы дзюдо;

Общая физическая подготовка (14 часа)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Практика -18 часов:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

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

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (15 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Тема 2. Упражнения на мосту.

Тема 3. Упражнения с манекеном.

Практика – 14 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 2. Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 3. Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 4. Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
3	Технико-тактическая подготовка	15	2	13	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование.
	всего	39	2	37	

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.

Общая физическая подготовка (10 часа)

Практика -10 часов:

- Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков:
- Бег, ходьба, прыжки.

- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Сила, быстрота, гибкость, ловкость

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика – 12 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Тема 2. Упражнения на мосту.

Тема 3. Упражнения с манекеном.

Тема 4. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (15 часов)

Теория (2 часа):

Тема 1. Способы подготовки приемов. *Борьба лежа (переворачивание). Болевые приемы.*

Практика (13 часов):

Тема 1. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Тема 2. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 3. Борьба стоя (броски)

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колен.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Подхват под одну ногу.
- Подхват под две ноги.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Одноименный зацеп.
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.

- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой.
- Отхват.
- Обратный бросок через спину.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

Тема 4. Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.

Итоговая аттестация – 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	10	1	9
2	Специальная физическая подготовка	18	1	17
3	Технико-тактическая подготовка	11	2	9
	всего	39	4	35
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью				
1	Общая физическая подготовка	9	-	9
2	Специальная физическая подготовка	17	1	16
3	Технико-тактическая подготовка	13	2	11
	всего	39	3	36
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	9	-	9
2	Специальная физическая подготовка	14	-	14
3	Технико-тактическая подготовка	14	2	12

4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	39	2	37
	ИТОГО	117	9	108

Примерный календарно-тематический план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	39	12	15	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	10	5	3	2									
Специальная физическая подготовка	18	6	8	4									
Техническая подготовка	11	1	4	6									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью	39	0	0	0	11	13	12	3	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	9				2	4	2	1					
Специальная физическая подготовка	17				5	6	5	1					
Техническая подготовка	13				4	3	5	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	39	0	0	0	0	0	0	12	12	15	0	0	0
Общая физическая подготовка	9							3	2	4			
Специальная физическая подготовка	14							4	5	5			
Технико-тактическая подготовка	14							5	5	4			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	117	12	15	12	11	13	12	15	12	15	0	0	0

1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	18	1	17	
Технико-тактическая подготовка	11	2	9	
всего	39	4	35	

Цель: создание условий для формирования интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и дзюдо в частности.

Задачи:

- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо.

Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория – 1 часа: Строевые упражнения. Общие подготовительные упражнения.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Практика -9 часов:

Строевые упражнения: построение, команды, повороты на месте, перестроения.

Комплексы по общей физической подготовке. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег на длинные дистанции.

Упражнения для развития силы:

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

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Система основных и вспомогательных упражнений.

Тема 2. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств дзюдоистов на различных этапах их подготовки

Практика – 17 часов:

Тема 1. Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 2. Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 3. Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;

- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка (11 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 2. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.

Практика – 9 часов:

Тема 1. Броски (борьба в стойке)

- Подхват под две ноги.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Защита от приемов и контрприемы.

Тема 2. Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

Тема 3. Удержания

- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

Тема 4. Болевые приемы

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Тема 5. Отработка навыков ведения борьбы. Броски (борьба в стойке). Переворачивание (борьба лежа). Удержания.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью **Учебно-тематический план**

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	9	-	9	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	17	1	16	
3	Технико-тактическая подготовка	13	2	11	
	всего	39	3	36	

Цель: овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы дзюдо;
- ознакомление с историей развития борьбы дзюдо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена.

Общая физическая подготовка (9 часов)

Практика -9 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

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

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (17 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, для выполнения специальных упражнений. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки

Практика – 14 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Техническая подготовка (13 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Значение техники борьбы. Борьба в стойке и лежа.

Тема 2. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов

Практика – 6 часов:

Тема 1. Борьба в стойке:

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница».
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Тема 2. Борьба лежа:

- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	9	-	9	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	14	-	14	
Технико-тактическая подготовка	14	2	12	
Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование.
всего	39	2	37	

Цель: овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения.

Общая физическая подготовка (9 часов)

Практика -9 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

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

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба – 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (14 часов)

Практика – 14 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (14 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Тема 2. Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши.

Практика – 10 часов:

Тема 1. Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.

- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Подхват под две ноги.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Защита от приемов и контрприемы.

Тема 2. Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

Тема 3. Удержания

- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание со стороны головы.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

Тема 4. Болевые приемы

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.

- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Тема 5. **Отработка навыков ведения борьбы.** Броски (борьба в стойке). Переворачивание (борьба лежа). Удержания. Болевые приемы.

Итоговая аттестация – 2 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	10	1	9
2	Специальная физическая подготовка	18	1	17
3	Технико-тактическая подготовка	11	2	9
	всего	39	4	35
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью				
1	Общая физическая подготовка	9	-	9

2	Специальная физическая подготовка	17	1	16
3	Технико-тактическая подготовка	13	2	11
	всего	39	3	36
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	9	-	9
2	Специальная физическая подготовка	14	-	14
3	Технико-тактическая подготовка	14	2	12
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	39	2	37
	ИТОГО	117	9	108

Примерный календарно-тематический план

1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	39	12	15	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	10	5	3	2									
Специальная физическая подготовка	18	6	8	4									
Техническая подготовка	11	1	4	6									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью	39	0	0	0	11	13	12	3	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	9				2	4	2	1					
Специальная физическая подготовка	17				5	6	5	1					
Техническая подготовка	13				4	3	5	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	39	0	0	0	0	0	0	12	12	15	0	0	0
Общая физическая подготовка	9							3	2	4			
Специальная физическая подготовка	14							4	5	5			
Технико-тактическая подготовка	14							5	5	4			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	117	12	15	12	11	13	12	15	12	15	0	0	0

1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	18	1	17	
Технико-тактическая подготовка	11	2	9	
всего	39	4	35	

Цель: создание условий для формирования интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и дзюдо в частности.

Задачи:

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе дзюдо;
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Теория – 1 час. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения дзюдоиста в быту.

Практика – 9 часов.

Тема 1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

- подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3х10м., 5х10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Практика – 17 часов:

Тема 1. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Тема 2. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 3. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 4. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 5. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 6. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка (11 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 2. Моральные качества. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации

Общая физическая подготовка (14 часов)

Практика – 9 часов:

Тема 1. Борьба в стойке:

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница».
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Тема 2. Борьба лежа:

- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью
Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	9	-	9	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	17	1	16	
3	Технико-тактическая подготовка	13	2	11	
	всего	39	3	36	

Цель: создание условий для формирования интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и дзюдо в частности.

Задачи:

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе дзюдо;
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка (9 часов)

Практика -9 часов:

Тема 1. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;

- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;
- различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска

влево, вправо.

Специальная физическая подготовка (17 часов)

Теория – 1 часа: Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Одежда дзюдоиста.

Практика – 16 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Техническая подготовка (13 часов)

Теория – 2 часа:

Тема1. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность).

Тема2. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Практика – 11 часов:

Тема 1. Борьба в стойке:

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница».
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Тема 2. Борьба лежа:

- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не переноса ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Тема 3. Комбинация бросков

- Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.

- Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.
- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
- Передняя подножка на пятке, после задней.
- Подхват после подсечки.
- Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	9	-	9	Наблюдение, беседа. Тестирование.
Специальная физическая подготовка	14	-	14	
Технико-тактическая подготовка	14	2	12	
Итоговая аттестация	2	-	2	
всего	39	2	37	

Цель: создание условий для формирования интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и дзюдо в частности.

Задачи:

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе дзюдо;
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка (9 часов)

Практика -9 часов:

Тема 1. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
 - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
 - многоскоки;
 - приставные шаги и выпады;
 - бег скрестным шагом в различных направлениях;
 - прыжки через гимнастическую скамейку;
 - имитация приемов в игровой борьбе;
 - приседания;
 - выпрыгивание из приседа;
 - качка шеи на переднем и борцовском мостах;
 - из положения мост забегание влево или вправо;
 - переворот с моста;
 - отжимание;
 - различные упражнения в соперниках и парах.
- Развитие мышц рук и верхней части туловища:
- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;

- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Специальная физическая подготовка (14 часов)

Практика – 14 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время
Тема 3. сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (14 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов. Примерная последовательность совершенствования техники.

Практика – 12 часов:

Тема 1. Борьба в стойке

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница».
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Тема 2. Борьба лежа

- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Тема 3. Комбинация бросков

- Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.
- Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.
- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
- Передняя подножка на пятке, после задней.
- Подхват после подсечки.
- Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки.

Тема 4. Комбинации болевых приемов

- Рычаг локтя после узла поперек.
- Узел предплечьем вниз после узла поперек.

Тема 5. Примерная последовательность совершенствования техники

- Повторение и совершенствование подсечек.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
- Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование болевых приемов.
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование переворачиваний.

Тема 6. Отработка навыков ведения борьбы.

Броски (борьба в стойке). Переворачивание (борьба лежа).

Удержания. Болевые приемы.

Итоговая аттестация – 2 часа.

Методическое обеспечение Программы

Система спортивной подготовки обучающихся представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий. На протяжении реализации программы обучающиеся должны овладеть навыками здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта, овладеть основами техники и приемами вида спорта «дзюдо»; приобрести специальные знания, улучшить моральные и волевые качества; сформироваться общие и специальные физические качества.

Основные средства тренировочных воздействий 1 года обучения:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания шкалы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно – силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные средства и методы проведения занятий. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетаться с проведением игр и игровых упражнений.

Основные средства тренировочных воздействий 2 годов обучения

Подвижные игры и игровые упражнения;

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
5. Скоростно – силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
6. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;
7. Школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико –

тактических комплексов (ТТК);

8. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные средства тренировочных воздействий 3-4 годов обучения

1. Общеразвивающие упражнения;

2. Комплексы специально подготовленных упражнений;
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Комплексы специальных упражнений своего вида;
5. Подвижные и спортивные игры;
6. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
7. Изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно – переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Методика контроля. На всех годах обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся. Она включает основные виды контроля: текущий (наблюдение, беседы), итоговая аттестация.

В процессе занятий рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое; соблюдение режима дня: количество сна, вес тела, общее самочувствие; гигиенические требования: к одежде, инвентарю, собственному телу.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности обучающихся. Проводятся педагогические наблюдения, аттестация (контрольно – педагогические испытания) на основе контрольных тестов и обязательное выполнение программы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся (3-4 год обучения), календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках обучающимся необходимо вырабатывать свойств не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки, технические и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Методические и дидактические материалы:

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; картотека упражнений по специальной подготовке; картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Наглядные средства;
- Видеоматериалы, видеоконтент;
- Методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;
- Инструкции по охране труда на занятиях.

Формирование личностных качеств и индивидуальных способностей занимающихся

Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений дзюдо.

Выделяется ряд этапов.

- выполнение требований преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).
- отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.
- восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).
- появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.
- ориентировка на собственные поступки, их оценка.

Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

Формирование самооценки. Этапы формирования.

- проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.
- проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер, проводящий занятия по физической культуре с воспитанниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений, занимающихся в процессе реализации начальных форм упражнений дзюдо, особая роль принадлежит выработыванию навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

Итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводятся итоговая аттестация обучающихся (ежегодно, после каждого года обучения).

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются настоящей Программой. В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного периода.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-педагогических испытаний.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются тренером-преподавателем обучающихся, согласно учебному плану.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно- педагогических испытаний. Протоколы подписываются тренером-преподавателем.

Критерии оценки:

Высокий, низкий, средний.

При неудовлетворительной сдаче итоговой аттестации можно предложить обучающемуся повторное прохождение программы.

Комплексы контрольно – педагогических испытаний

Контрольно – педагогические испытания для групп 1-2 года обучения

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3

			10	6,6	6,5-5,6	5Д	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11, 2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	ПО	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	11 00 выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	11 50 выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9	800	850-1000	1200 выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850	900-1050	1250 выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	125 и выше
			8	1 и ниже	3-5	+7,5 выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

Контрольно – педагогические испытания для групп 3-4 годов обучения

ОФП			СФП		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1.	Подтягивания на перекладине: до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз	1.	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
2.	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30			
3.	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
4.	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз			

5.	Прыжок в длину с места	140-160 см.			
6.	Приседания за 1 минуту	50-60 раз	3.	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36
7.	10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19			
8.	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18			

Спортивный отбор

Спортивный отбор неразрывно связан с этапами многолетней спортивной подготовки, начинаясь в раннем школьном возрасте ориентацией детей на занятия спортом и заканчиваясь комплектованием сборных команд страны.

Для проведения отбора в группы обучающихся по программе дополнительного образования спортивной подготовки на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» проводится итоговая аттестация в виде нормативов общей физической и специальной физической подготовки на соответствующий уровню подготовки обучающегося. При успешной сдаче итоговой аттестации, обучающийся рекомендуется в группы обучающихся по программе дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», на соответствующий этап.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее	

	уровня скамьи)		+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Техническое мастерство

6 КЮ Белый пояс	
РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон) Тачи-рэй – Приветствие стоя Дза-рэй – Приветствие на коленях ОБИ – ПОЯС (Завязывание) ШИСЭЙ – СТОЙКИ ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Аюми-аши – Передвижение обычными шагами Цуги-аши – Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90° шагом вперед на 90° шагом назад на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)	на 180° круговым шагом вперед на 180° круговым шагом назад КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ Маэ-кудзуши Вперед Уширо-кудзуши Назад Миги-кудзуши Вправо Хидари-кудзуши Влево Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево Уширо-миги-кудзуши Назад-вправо Уширо-хидари-кудзуши Назад-влево УКЭМИ – ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо)-укэми На бок Уширо (Кохо)-укэми На спину Маэ (Дзэнпо)-укэми На живот Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы

Для занятий необходим спортивный зал, оснащенный инвентарем:

- скамейка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- бревно гимнастическое (скамейка);
- перекладина гимнастическая пристенная;
- брусья навесные для гимнастической стенки;
- скакалки;
- напольное покрытие татами;
- мячи футбольные, волейбольные;
- секундомер;
- гонг, свисток.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером, тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2012
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2010
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 2013
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2010
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 2011
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 2014
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2010.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 2013
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 2010
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 2010
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 2012
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2013

15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2012
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 2012
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 2010
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2012
19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2011
20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2013
21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2010
22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2013
23. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2014
24. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 2012
25. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 2012
26. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 2011
27. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 2010