

**Министерства образования и науки Забайкальского края  
Комитет образования Тунгокоченского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа**

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
Протокол № 1 от 28.08.25г.

Утверждено:  
директор МБУДО ДЮСШ  
Приказ № 30-П от «04» «09»2025

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
«Дзюдо»  
(базовый уровень)**

Возраст. 7-18

Срок реализации-3года

Уровень программы базовый

Автор-составитель:  
Тренер- преподаватель  
Коноваленко Д.Н.

В-Дарасунский  
2025г

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа - «Дзюдо» (далее по тексту - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана согласно:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО ДЮСШ» (с изменениями и дополнениями).

### **Уровень программы - базовый**

**Актуальность программы** заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных

наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности для самовыражения самому учащемуся. Это достигается путём использования таких методов и приёмов как: соревнования, анализ, сравнение, контроль, создание ситуаций успеха и т.д. Наряду с этим увеличивается самостоятельная работа учащихся при выполнении поставленных задач в дзюдо.

Отличительные особенности программы. В реализации данной дополнительной общеразвивающей программы участвуют учащиеся начального, среднего и старшего школьного возраста. Для поддержания интереса к дзюдо в данном

возрасте на занятиях широко используются индивидуальные, парные и групповые задания, участие в соревнованиях.

Адресат программы дети и подростки в возрасте от 6 до 18 лет. В группу принимаются все желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы: Программа рассчитана на 36 учебных недель, Режим тренировочной работы в группах составляет 4 часов в неделю (216 часов в год).

Форма обучения очная.

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях по дзюдо
- проведение учебно-тренировочных сборов;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 10-минутным перерывом после 40 минут занятий.

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы** - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи:**

**Обучающие(предметные):**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- обучение владению основной и стилевой техникой борьбы;
- обучение владению базовыми приёмами бросков, удержания партера;
- обучение акробатическим элементам.

**Развивающие (метапредметные):**

- 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.

#### **Воспитательные (личностные):**

- 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 дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

Выполнение задач, поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение занятий в условиях учреждения дополнительного образования;
- выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы учреждения.

#### **Основополагающие принципы программы:**

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико- тактической, теоретической, воспитательной работы, медико- педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

## **2 Планируемые результаты**

Личностные, метопредметные и предметные результаты.

### **Личностные:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и

межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности,

социальные компетенции, правосознание;

способность ставить цели и строить жизненные планы;

способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

### **Метопредметные:**

освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,

коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике,

самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и

сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

### **Предметные:**

освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения;

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

## ***Учебный план для 1й группы на 1 год обучения***

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		
2	ОФП	43		43	
3	Избранный вид спорта	35	5	30	
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	43		43	
5	Другие виды спорта и подвижные игры	54		54	
6	Самостоятельная работа	31		31	
Всего		216	15	201	

## Содержание учебного плана первый год обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и

жизненно важных умений, и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 1.2. Состояние и развитие дзюдо в России.

Теория: История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по дзюдо.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по дзюдо.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
  
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
  
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног

в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

#### Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

#### Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

### **Раздел 3. Избранный вид спорта: дзюдо**

Основы техники и тактики дзюдо

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 1.2. Введение в программу «Дзюдо».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 1.3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 1.4. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 1.5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Тема 1.6. Спортивно-развивающие игры

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

Тема 1.7. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 1.8.

Практика: Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

Тема 1.9.

Практика: Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

Тема 1.10.

Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 1.11. Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

#### Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать
- проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

#### Психологическая подготовка

Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

## **Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо,

отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны; для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

## **Раздел 6. Самостоятельная работа**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

### **Тематическое планирование**

#### **1 группа**

№	Дата	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>							
1				1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.	ДЮСШ	
2				2	Состояние и развитие дзюдо в России.	ДЮСШ	Фронтальная беседа
3				2	Физиологические особенности и физическая подготовка.		
4				2	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		
5				1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.		
6				1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		
7				1	Физиологические особенности и		

					физическая подготовка.		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>							
1				2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса	ДЮСШ	
2				1	- ОРУ для увеличения подвижности в суставах	ДЮСШ	
3				2	- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья	ДЮСШ	
4				2	- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах	ДЮСШ	
5				2	- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса	ДЮСШ	
6				1	- ОРУ для мышц бедра	ДЮСШ	
7				2	- ОРУ для мышц таза	ДЮСШ	
8				2	- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах	ДЮСШ	
9				2	- ОРУ для расслабления мышц ног	ДЮСШ	
10				1	- ОРУ для стопы и голени	ДЮСШ	
11				1	- ОРУ для увеличения подвижности в суставах		

12				1	- ОРУ для мышц туловища		
13				2	- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника		
14				1	- ОРУ для мышц шеи		
15				1	ОРУ для увеличения подвижности в суставах		
16				2	- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой	ДЮСШ	
17				2	Упражнения для развития общих физических качеств Силовые		
18				2	Упражнения для развития общих физических качеств Скоростные		
19				2	Упражнения для развития общих физических качеств Координационные		
20				2	Силовые упражнения	ДЮСШ	
21				2	Скоростные упражнения		
22				2	Упражнения, повышающие выносливость		

23				2	Координационные упражнения		
24				2	Координационные упражнения		
25				2	Упражнения, повышающие гибкость.		
<b>Раздел 3. Избранный вид спорта</b>							
1				2	Теория. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.	ДЮСШ	Зачёт
2				5	Практика. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.	ДЮСШ ДЮСШ	
3				1	Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП	ДЮСШ	Зачёт
4				7	Практика: Освоение навыков физической подготовки	ДЮСШ	
5				8	Практика: Акробатические элементы	ДЮСШ	Зачёт
6				1	Теория: Рассказ о важности выполнения	ДЮСШ	Зачёт

					правильного падения на борцовский ковер.		
7				5	Практика: основные способы страховки соперника при броске.	ДЮСШ	Зачёт
8				1	Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.	ДЮСШ	Зачёт
9				5	Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	ДЮСШ	Зачёт
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка</b>							
1				15	Тактика ведения поединка	ДЮСШ	
2				13	Психологическая подготовка	ДЮСШ	
3				15	Средства других видов деятельности:	ДЮСШ	
<b>Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры</b>							
1				16	Легкая атлетика		

2				16	Гимнастика		
3				22	Спортивная борьба		
<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>							
1				8	Комплекс утренней гимнастики		
2				14	Силовые упражнения		
3				9	Упражнения на гибкость		
<b>Итого:216</b>							

**Учебный план для 2й группы на 1 год обучения**

<b>№ п/ п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Форма аттестации / контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>Теория</b>	<b>практик а</b>	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	
<b>5</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>37</b>		<b>37</b>	
<b>6</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>29</b>		<b>29</b>	
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

**Содержание учебного плана 2й группы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

**Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.**

**Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.**

**Тема 1.2. Состояние и развитие дзюдо в России.**

**Теория: История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.**

**Тема 1.3. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.**

**Тема 1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.**

**Тема 1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных**

*заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.*

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса**

- **ОРУ для пальцев и кисти: сжатие пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.**
  
- **ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.**
  
- **ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.**
  
- **ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на**

*коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.*

- *ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.*
  
- *ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.*
  
- *ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.*
  
- *ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).*
  
- *ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).*

## **Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи**

- **ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.**
  
- **ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).**
  
- **ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.**
  
- **ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.**
  
- **ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя**

*на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.*

*- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.*

*- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.*

#### ***Упражнения для развития общих физических качеств***

***Силовые.*** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

***Скоростные.*** Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

***Координационные.*** Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

#### ***Специальная физическая подготовка***

***Силовые упражнения:*** выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

**Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.**

**Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).**

**Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.**

**Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.**

### **Раздел 3. Избранный вид спорта: дзюдо**

#### **Основы техники и тактики дзюдо**

##### **Тема 1.1. Правила техники безопасности.**

**Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.**

**Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.**

##### **Тема 1.2. Введение в программу «Дзюдо».**

**Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.**

**Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.**

##### **Тема 1.3. Акробатические элементы.**

**Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.**

##### **Тема 1.4. Само-страховка и страховка соперника.**

**Теория:** Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.**

**Теория:** Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

**Тема 1.6. Спортивно-развивающие игры**

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.7. Техника самостраховки.**

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 1.8.**

**Практика:** Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

**Тема 1.9.**

**Практика:** Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

**Тема 1.10.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.11. Показательные выступления**

**Практика:** проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

**Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.**

##### **Тактическая**

**Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).**

**Тактика ведения поединка:**

- **сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);**
- **постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);**
- **проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;**
- **проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;**
- **перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.**

##### **Психологическая подготовка**

**Из арсенала дзюдо:**

**Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.**

**Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».**

*Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.*

*Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.*

*Средства других видов деятельности:*

*Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.*

*Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.*

*Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.*

*Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.*

*Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.*

## **Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры**

*Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.*

*Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;*

**для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.**

**Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.**

**Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.**

**Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.**

**В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:**

**Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.**

**Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны; для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.**

## ***Раздел 6. Самостоятельная работа***

***Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).***

***Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).***

***Упражнения на гибкость, расслабление.***

***Примерные режимы учебно – тренировочной работы с занимающимися в спортивных группах.***

### ***Тематическое планирование***

#### ***2 группа***

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>							
1				1	<b>Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.</b>	<b>ДЮСШ</b>	
2				1	<b>Состояние и развитие дзюдо в России.</b>	<b>ДЮСШ</b>	<b>Фронтальная беседа</b>
3				1	<b>Физиологические особенности и физическая подготовка.</b>		
4				1	<b>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</b>		
5				1	<b>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.</b>		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>							
1				2	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>ДЮСШ</b>	

					<b>для рук и плечевого пояса</b>		
<b>2</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для увеличения подвижности в суставах</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>3</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>4</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>5</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>6</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для мышц бедра</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>7</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для мышц таза</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>8</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>9</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для расслабления мышц ног</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>10</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для стопы и голени</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>11</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для увеличения подвижности в суставах</b>		
<b>12</b>				<b>2</b>	<b>- ОРУ для мышц туловища</b>		

13				2	- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника		
14				2	- ОРУ для мышц шеи		
15				2	ОРУ для увеличения подвижности в суставах		
16				2	- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой	ДЮС Ш	
17				2	Упражнения для развития общих физических качеств Силовые		
18				2	Упражнения для развития общих физических качеств Скоростные		
19				3	Упражнения для развития общих физических качеств Координационные		
20				4	Силовые упражнения	ДЮС Ш	
21				3	Скоростные упражнения		
22				3	Упражнения, повышающие выносливость		
23				3	Координационные упражнения		

24				2	Координационные упражнения		
25				1	Упражнения, повышающие гибкость.		
<b>Раздел 3. Избранный вид спорта</b>							
1				1	Теория. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.	ДЮС Ш	Зачёт
2				7	Практика. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.	ДЮС Ш  ДЮС Ш	
3				1	Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП	ДЮС Ш	Зачёт
4				6	Практика: Освоение навыков физической подготовки	ДЮС Ш	
5				6	Практика: Акробатические элементы	ДЮС Ш	Зачёт
6				1	Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.	ДЮС Ш	Зачёт

7				6	<b>Практика: основные способы страховки соперника при броске.</b>	<b>ДЮС Ш</b>	<b>Зачёт</b>
8				2	<b>Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</b>	<b>ДЮС Ш</b>	<b>Зачёт</b>
9				5	<b>Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</b>	<b>ДЮС Ш</b>	<b>Зачёт</b>
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка</b>							
1				20	<b>Тактика ведения поединка</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
2				15	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
3				20	<b>Средства других видов деятельности:</b>	<b>ДЮС Ш</b>	
<b>Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры</b>							

<b>1</b>				<b>11</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
<b>2</b>				<b>11</b>	<b>Гимнастика</b>		
<b>3</b>				<b>15</b>	<b>Спортивная борьба</b>		
<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>							
<b>1</b>				<b>8</b>	<b>Комплекс утренней гимнастики</b>		
<b>2</b>				<b>12</b>	<b>Силовые упражнения</b>		
<b>3</b>				<b>9</b>	<b>Упражнения на гибкость</b>		
<b>Итого: 216</b>							

**Учебный план для 3й группы на 1 год обучения**

<b>№ п/ п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Форма аттестации / контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теори я</b>	<b>практик а</b>	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>41</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>57</b>		<b>57</b>	
<b>5</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
<b>6</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	
<b>всего</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### **Содержание учебного плана 3й группы**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 1.2. Состояние и развитие дзюдо в России.

Теория: История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по дзюдо.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по дзюдо.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах

прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

## **Раздел 3. Избранный вид спорта: дзюдо**

### Основы техники и тактики дзюдо

#### Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 1.2. Введение в программу «Дзюдо».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный

бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 1.3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 1.4. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 1.5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Тема 1.6. Спортивно-развивающие игры

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

Тема 1.7. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 1.8. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

Тема 1.9. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

Тема 1.10. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 1.11. Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать
- проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

Психологическая подготовка

Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

## **Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической

стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны; для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

## **Раздел 6. Самостоятельная работа**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

№	Дата	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>							
1				1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.	ДЮСШ	
2				2	Физиологические особенности и физическая подготовка.		
3				1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.		
4				1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		
5				1	Правила соревнований по дзюдо.		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>							
1				2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса	ДЮСШ	
2				2	- ОРУ для увеличения подвижности в суставах	ДЮСШ	

3				2	- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья	ДЮС Ш	
4				2	- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах	ДЮС Ш	
5				2	- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса	ДЮС Ш	
6				2	- ОРУ для мышц бедра	ДЮС Ш	
7				3	- ОРУ для мышц таза	ДЮС Ш	
8				3	- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах	ДЮС Ш	
9				3	- ОРУ для расслабления мышц ног	ДЮС Ш	
10				3	- ОРУ для стопы и голени	ДЮС Ш	
11				2	- ОРУ для увеличения подвижности в суставах		
12				2	- ОРУ для мышц туловища		
13				2	- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника		
14				2	- ОРУ для мышц шеи		
15				2	ОРУ для увеличения подвижности в суставах		
16				2	- ОРУ для вперед, назад, в стороны,	ДЮС Ш	

					круговые движения головой		
17				2	Упражнения для развития общих физических качеств Силовые		
18				2	Упражнения для развития общих физических качеств Скоростные		
19				2	Упражнения для развития общих физических качеств Координационные		
20				2	Силовые упражнения	ДЮС Ш	
21				2	Скоростные упражнения		
22				2	Упражнения, повышающие выносливость		
23				2	Координационные упражнения		
24				2	Координационные упражнения		
25				2	Упражнения, повышающие гибкость.		
<b>Раздел 3. Избранный вид спорта</b>							
1				1	Теория. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале.	ДЮС Ш	Зачёт

					Спортивное поведение в дзюдо.		
2				8	Практика. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.	ДЮС Ш  ДЮС Ш	
3				2	Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП	ДЮС Ш	Зачёт
4				8	Практика: Освоение навыков физической подготовки	ДЮС Ш	
5				8	Практика: Акробатические элементы	ДЮС Ш	Зачёт
6				1	Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.	ДЮС Ш	Зачёт
7				6	Практика: основные способы страховки соперника при броске.	ДЮС Ш	Зачёт
8				1	Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.	ДЮС Ш	Зачёт
9				6	Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя	ДЮС Ш	Зачёт

					и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.		
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка</b>							
1				19	Тактика ведения поединка	ДЮС Ш	
2				19	Психологическая подготовка	ДЮС Ш	
3				19	Средства других видов деятельности:	ДЮС Ш	
<b>Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры</b>							
1				12	Легкая атлетика		
2				12	Гимнастика		
3				12	Спортивная борьба		
<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>							
1				7	Комплекс утренней гимнастики		
2				9	Силовые упражнения		
3				7	Упражнения на гибкость		
<b>Итого: 216</b>							

## АТТЕСТАЦИЯ

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей и специальной физической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия - зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

**Оценка текущего контроля успеваемости** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья - «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 12 занятий подряд и не более 20 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

### **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации является обязательной.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы:

«+» при положительном результате (60% и более правильных ответов);

«-» при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя сдачу тестов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года. Итоговая оценка в результате тестирования по общей и специальной физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, улучшив результат. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» / «не зачет».

При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена» / «образовательная программа не освоена».

Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером - преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, улучшив результат.

В начале года (сентябрь) учебного года проводится входная диагностика, в середине учебного года – текущая диагностика, и в конце (май) учебного года обязательно итоговая диагностика. По результатам диагностики в начале, в середине и в конце учебного года выводится динамика, и подводятся общие итоги с учетом спортивных достижений.

### **Контрольные испытания и нормативы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

### Уровень физической подготовленности занимающихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	Средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8и 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	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2и 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	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9	800	850-1100	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850	900-1050	1250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд 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 и 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	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой	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

	перекладине (М);	9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-10	16 и выше
	на низкой перекладине из вися лёжа (Д)	10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

### Уровень физической подготовленности занимающихся 11-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,0	8,7

			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250

			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положен ия стоя, см	11	2 и ниже	6-2	10 и выше	4 и ниже	8-10	15,0 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16,0
			13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
			14	3	7-9	11,0	7	12-14	20,0
			15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
6	<b>Силовые</b>	Подтягив ание на высокой переклад ине (М);  на низкой из виса лёжа (Д)  кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

## 1 год обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно - силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Выполнение элементов страховки, само страховки	
		Выполнение броска «Задняя подножка»	
		Выполнение броска «Передняя подножка»	
		Броски манекена	

## 2 и 3 год обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	

		Акробатика	
3.	Скоростно - силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро	
		Бросок через голову	
		Бросок посадка	
		Броски манекена	

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организационно - педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### **Организация тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером - преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

В основе обучения боксу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- диски обрeзинeнные (от 0,5 до 2кг) - 2 компл.
- гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) - 2 компл.
- канат-2 шт.
- штанга тяжелоатлетическая - 2 шт.
- турник навесной для гимнастической стенки - 2 шт.
- электронные весы - 1 шт.
- татами - 60 шт.
- скакалка - 20 шт.
- мат гимнастический - 10 шт.
- манекены тренировочные для борьбы 3 шт.
- стенка гимнастическая.

### **Кадровое обеспечение:**

Тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по дополнительной образовательной программе базового уровня «Дзюдо» имеет среднее специальное образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

### **Информационно-методическое обеспечение**

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в группах применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений. Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д. В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8 с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении

здорового образа жизни. Влияние каждого тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные, с упражнениями по выбору детей и т.п. В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности. Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий - фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера или преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы. Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнении упражнений, предложенных тренером - преподавателем или выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной. Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер -

преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера - преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств. Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером - преподавателем. По его сигналу все учащиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений. Однако в отличие от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

### **Структура занятия**

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия -

четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида дзюдо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## **ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в

органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

**Цель:** создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

**Задачи:**

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

**Основные направления деятельности.**

- - Создание и объединение детей в спортивные коллективы;
- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей;
- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;
- изучение социума;
- подбор и расстановка кадров;
- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

### **Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим

воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера- преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания,

сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной	сентябрь
3.	безопасности и правилам дорожного движения	январь,
	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, май.
4.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
5.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
6.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий

7.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	в течение года
8	Соревнования, мастер - классы старших воспитанников	
9.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	в течение года
10.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам.	по календарю
11.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
12.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
13.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
14.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	сентябрь
15.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	март

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

### **Общие требования безопасности**

- 1.1** К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2** При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3.** При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.4.** При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5.** При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6.** В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7.** Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. – 863 С.
5. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
6. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.

### Литература для родителей и обучающихся

1. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.: А. А. Удяков 2009 г.

2. В. С. Ощепков. Дзюдо. 2000 г.
3. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
4. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
5. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2001. – 61 с.