

Департамент образования  
администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр Гранит»  
городского округа Тольятти

Принята на основании  
решения педагогического совета  
протокол № 5  
от "10" июля 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБОУДО «Центр Гранит»  
П.А. Завьялов  
приказ № 191/ОД от от "10" июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Начальное ДЗЮДО для всех»**

*физкультурно-спортивной направленности*

Срок реализации программы 6 лет

Возраст учащихся от 7 лет

Разработчики:

Владыкина О.Н.

Завьялов П.А.

Тольятти, 2024

## Содержание программы

### *I. Комплекс основных характеристик программы*

1.	Введение	3
	Пояснительная записка	3-4
	Направленность программы	4
	Актуальность программы	4
	Отличительные особенности программы	4
	Новизна программы	5
	Педагогическая целесообразность	5
	Адресат программы	5
	Объем программы	6
	Формы обучения	6
	Методы обучения	6
	Тип занятий	6
	Формы проведения занятий	6-7
	Срок освоения программы	7
	Режим занятий	7
2.	Цель и задачи программы	7
	Цель программы	7
	Задачи программы	7-8
3.	Содержание программы	8-40
4.	Планируемые результаты программы	40-41

### *II. Комплекс организационно-педагогических условий*

1.	Календарный учебный график	41-42
2.	Условия реализации программы	42
3.	Формы аттестации	42-43
4.	Оценочные материалы	43-44
5.	Методические материалы, кадровое обеспечение	44-52

### *III. Список литературы*

1.	Основная литература, дополнительная литература	52
----	--	----

## ***I. Комплекс основных характеристик программы***

### ***1. Введение***

Дзюдó - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века Дзигоро Кано. В отличие от других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травма опасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

### ***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Начальное Дзюдо для всех»** физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на получение знаний, умений и навыков по дзюдо, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий средствами дзюдо, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья, как основной составляющей благополучия личного и всего общества. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное Дзюдо для всех» разработана на основе программы «Дзюдо» оздоровительные группы для учреждений дополнительного образования детей и спортивных клубов, Москва 2005, авторы - составители: С.В. Ерёгин, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик. Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов: Устав МБОУДО «Центра Гранит»; разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Концепции развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Стратегия социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441 (в редакции Постановлений Правительства Самарской области от 17.09.2019 № 643, от 28.06.2022 № 475); Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"; Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО, Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, построенных по модульному принципу разработанные в рамках реализации постановления Правительства Самарской области от 29.10.2018 № 616 «О реализации в Самарской области в 2019 году мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и в соответствии с распоряжением Правительства Самарской области от 09.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрированного в Минюсте России 17.12.2021 № 66403); а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования, политики Правительства Российской Федерации в образовательной области и задачи департамента образования администрации городского округа Тольятти по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

#### ***Направленность программы***

Данная программа физкультурно-спортивной направленности.

#### ***Актуальность программы***

Актуальность обусловлена социальной значимостью программы и объясняется тем, что многие дети и подростки занимаются дзюдо в целях самовыражения, применения знаний для самообороны в различных жизненных ситуациях, поддержания здоровья, повышения физической подготовленности. Особенность программы в том, что обучение

ориентировано на решение разных задач: от оздоровительных до достижения высоких результатов и физического совершенства. В программе основной акцент делается на физическое и духовное развитие личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Программа «Начальное Дзюдо для всех» профориентирует учащихся.

### ***Отличительная особенность программы***

Отличительной особенностью программы «Начальное Дзюдо для всех» является насыщенный двигательный режим, позволяющий укрепить здоровье учащихся, адаптировать организм к физическим нагрузкам, таким образом, усилить интерес учащихся к занятиям дзюдо. Учащиеся (спортсмены) за достигнутые и показанные наивысшие результаты на соревнованиях различных уровней: муниципального, окружного, регионального, всероссийского и т.д. по ходатайству педагогов дополнительного образования, при наличии денежных средств в учреждении, и по согласованию с учебной частью учреждения, направляются на выездные тренировочные мероприятия и различные мероприятия. Педагоги дополнительного образования при выездных тренировочных мероприятиях продолжают выработку часов программы, учащиеся (спортсмены) не задействованные в выездных тренировочных мероприятиях для полноценного освоения программы передаются временно приказом учреждения к другим педагогам дополнительного образования на период выездного мероприятия.

### ***Новизна программы***

Заключается в принципиально новом подходе к тренировочным занятиям. Занятия рассматриваются как обучение детей навыкам здорового образа жизни, получения знаний по дзюдо, как средства укрепления здоровья и самообороны, формированию стресса устойчивости организма. Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании, отличается от стандартных тем, что количество часов может варьироваться, исходя из задач, поставленных перед группой. Существенно изменена содержательная основа типовой программы по спортивно-оздоровительным группам, вводятся в широкую практику преподавания дзюдо принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования. Реализация принципа вариативности, преемственность на разных ступенях образования. Требования исходят из задач комплексного использования средств обучения, перехода от репродуктивных форм обучения к самостоятельным, творческим, проблемным видам деятельности, выполнению творческих заданий при освоении техники и тактики ведения борьбы, усилению аналитического компонента учебной деятельности. В программе конкретизированы задачи каждого этапа многолетней подготовки, грамотно подобраны средства и методы их реализации. Программа предусматривает **дистанционное обучение**, которое предполагает использование информационных и телекоммуникационных технологий, бумажных кейсов, включает информацию по основным темам и разделам курса, представленной в форме научно-популярных статей, иллюстраций, схем, видео таблиц, интернет сайтов, интернет ресурсов. В этот блок входят также тесты, викторины и домашние задания, онлайн соревнования которые учащиеся выполняют самостоятельно после изучения информации положения об участии в данных соревнованиях.

Использование сети **Интернет** как дистанционной формы общения приобретает особую актуальность. На страницах **интернет-сайта**, помимо информационных материалов, детально раскрывающих жизнь объединения, размещаются полезные сведения, необходимые для родителей. Необходимо обеспечить активное реальное онлайн общение, актуальное и полезное для учащихся и родителей.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Определена тем, что программа ориентирована на приобщение учащихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом учащиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма учащихся.

### ***Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся в целях поддержки физического состояния учащихся, удовлетворения их интересов и потребностей в физическом совершенствовании рассчитана на возрастную категорию от 7 лет.

### ***Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «**Начальное Дзюдо для всех**» составляет:

- Количество часов в год у групп: 1, 2 год обучения – 144 часа, у групп с 3 по 6 год обучения – 216 часов в год
- Общее количество часов за 6 лет – 1152 часов

### ***Формы обучения***

Форма обучения по программе «Начальное Дзюдо для всех» - очная.

### ***Методы обучения***

**Словесные:** объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание и др. **Наглядные:** наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр фильмов и др.

**Практические:** показ, игры, упражнения, самостоятельные задания, практические работы и др. **Методы формирования познавательной активности:** постановка проблемных вопросов, приём «преднамеренных ошибок», поощрение самостоятельности и творчества.

**Методы формирования поведения в коллективе:** упражнения, игра, приучение, тренировочные мероприятия соревнования, поручение и др. **Методы стимулирования:** постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание.

### ***Тип занятия***

Основными типами занятий по программе «Начальное Дзюдо для всех» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный
- Соревновательный

### ***Формы проведения занятий***

Формы организации обучения групповые тренировки и индивидуальные при подготовке к соревнованиям. В процессе обучения дзюдо используется в основном форма учебных занятий (тренировок). Групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр учащимися видеоконтента; контрольные занятия; открытые занятия. Учебные занятия в форме рассказа, беседы, показа, указаний, раздачи задания, выполнения задания. Организовываются соревнования, спортивные праздники, экскурсии и т.д. Принимают участие в соревнованиях различных уровней, в тренировочных мероприятиях, в выездных тренировочных мероприятиях (лагерей), учебно-тренировочных сборах и т.д., выполняют спортивные разряды по дзюдо.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические учебные (тренировочные) занятия;
- групповые теоретические занятия;
- просмотр учащимися видеоконтента;
- открытые занятия;
- обеспечение досуга учащихся в каникулярное время;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- учебные сборы, семинары, экскурсии;
- тренировочные мероприятия;
- выездные тренировочные мероприятия: по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке;
- выездные восстановительные тренировочные мероприятия.

### ***Сроки освоения программы***

Исходя из содержания программы «Начальное Дзюдо для всех» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения в учебном году: 36 недель в год (9 месяцев в год).

- Программа рассчитана на 6 лет обучения;
- учебная нагрузка – 144 часа в год на 1,2 году обучения;
- учебная нагрузка – 216 часов в год на 3,4,5,6 году обучения;
- количество детей в группах – от 15 до 25 человек; - группы разновозрастные;
- состав группы – смешанный (мальчики и девочки, в различных пропорциях);
- принципы набора – свободный, однако к занятиям допускаются, не имеющие медицинские противопоказания к занятиям дзюдо.

**Режимы учебно-тренировочной работы с учащимися** ориентированных на общую физическую подготовку и оздоровительный эффект средствами дзюдо, достижению высоких результатов в соревнованиях, выполнения разрядных требований по дзюдо.

Данная программа «Начальное Дзюдо для всех» разноуровневая — «**ознакомительный уровень**» - 1,2 год обучения, «**базовый уровень**» - 3,4 год обучения, «**углубленный уровень**» - 5,6 год обучения. Программа разноуровневая позволяющая дифференцировано организовать образовательный процесс, выстраивать индивидуальную траекторию для каждого ребенка. Таким образом, группы могут организовываться на любой ступени

обучения. По итогам каждого года подготовки учащиеся выполняют тестовые задания, контрольные тестирование и т.д. По окончании каждой ступени обучения учащиеся, успешно сдавшие тестирование, могут переходить на следующий год обучения.

### ***Режим занятий***

Учебные занятия могут проводиться с периодичностью: в первый, второй года обучения проводится 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по 2 часа; 4 раза в неделю по 1 часу; с третьего года обучения 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа; 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

### ***2.Цель и задачи программы***

**Цель программы:** Создание условий для формирования мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, посредством дзюдо через достижение спортивных результатов.

**Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- научить использовать спорт для укрепления здоровья;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- прививать интерес к систематическим занятиям дзюдо;
- помочь освоить теоретические основы, истории дзюдо, гигиены, правил борьбы дзюдо;
- обучить приемам дзюдо;
- обучить технике и тактике дзюдо;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;
- выполнение разрядных нормативов по дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта и повысить уровень спортивного мастерства.

#### **Развивающие:**

- развивать физические и специальные качества личности учащихся;
- развивать тактические навыки борьбы дзюдо;
- повысить функциональные возможности организма;
- совершенствование общих физических и специально физических качеств;
- содействовать достижению высоких спортивных результатов;
- сохранение и укрепление здоровья;
- удовлетворение потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплину, трудолюбие, терпимость;
- формировать поведенческие качества личности безопасного типа;
- удовлетворить потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

### 3.Содержание программы

#### Учебный план по программе «Начальное Дзюдо для всех»

№	Название модулей	Ознакомительный уровень		Базовый уровень		Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	12	12	26	24	25	26
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	97	50	56	77	39	40
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	35	82	134	145	152	150
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
№п/п	Наименование	Количество часов			Формы обучения /аттестации/контроля		
		всего	теория	практика			
1	1-й год обучения <i>ознакомительный уровень</i>	144	10	134	Педагогическое наблюдение, выполнение заданий, тестирование		
2	2-ой год обучения <i>ознакомительный уровень</i>	144	11	133	Педагогическое наблюдение, выполнение заданий, тестирование		
3	3-ий год обучения <i>базовый уровень</i>	216	26	190	Педагогическое наблюдение, аттестация на пояс, результаты выступлений на соревнованиях		
4	4-ый год обучения <i>базовый уровень</i>	216	24	192	Педагогическое наблюдение, аттестация на пояс, результаты выступлений на соревнованиях		
5	5-ый год обучения <i>продвинутый уровень</i>	216	25	191	Педагогическое наблюдение, тестирование, аттестация на пояс, результаты выступлений на соревнованиях		
6	6-ой год обучения <i>продвинутый уровень</i>	216	26	190	Педагогическое наблюдение, аттестация на пояс, результаты выступлений на соревнованиях		

#### Годовой примерный учебно-тематический план - график распределения учебных часов

для учащихся в группах – 1 года обучения 4 часа в неделю

№п/п	модуль	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего	
1	Теоретическая подготовка	Водное занятие, инструктаж ТБ	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	
		Основы знаний о здоровье	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3
		Нравственная подготовка	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
		Эстетическая подготовка	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
		Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
		Волевая подготовка	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	2
		<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	

2	Общеспортивная подготовка	Беговые и прыжковые упражнения	4	4	4	3	3	3	3	4	4	32
		Висы и упоры	1	1	1	1	-	1	1	-	1	7
		Акробатические упражнения	4	3	4	3	2	3	3	3	4	29
		Подвижные игры, эстафеты	4	4	4	3	2	3	3	4	4	31
		Итого	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>99</b>
3	Специально физическая подготовка	Имитационные упражнения	-	2	1	5	3	2	4	4	2	23
		Ориентирование в пространстве, равновесие	-	1	1	2	2	2	2	1	1	12
		Итого	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>35</b>
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>144</b>	

**Годовой примерный учебно-тематический план - график  
распределения учебных часов  
для учащихся в группах – 2 года обучения 4 часа в неделю**

№п/п	модуль	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего
1	Теоретическая подготовка	Водное занятие, инструктаж ТБ	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
		Волевая подготовка	1	-	1	-	1	-	-	-	-	3
		Нравственная подготовка		2	-	1		-	-	-	-	3
		Теория и методика дзюдо	1	-	1	-	1	-	-	-	-	3
		Итого	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11</b>
2	Общеспортивная подготовка	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	4	6	7	6	3	50
		Итого	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>50</b>
3	Специально физическая подготовка	Специально физическая подготовка	1	1	1	2	2	1	2	3	2	15
		Основы техники дзюдо	4	5	5	6	3	7	5	4	4	43
		Основы тактики дзюдо	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
		Соревновательная подготовка							1	2		3
		Зачетные требования									4	4
		Итого	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>83</b>
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>144</b>	

**Годовой примерный учебно-тематический план - график  
распределения учебных часов  
для учащихся в группах - 3 года обучения 6 часов в неделю**

№п/ п	модуль	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего	
1	Теоретическая подготовка	Водное занятие, инструктаж ТБ	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	
		Волевая подготовка	2	-	2	-	1	-	2	-	2	9	
		Нравственная подготовка	0	2	-	2	-	2	-	-	-	6	
		Теория и методика дзюдо	2	-	2	-	1	-	2	-	2	9	
		Итого	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
2	Общеспортивная подготовка	Общая физическая подготовка Тренировочные мероприятия (выездные ТМ)	8	8	6	8	5	6	6	5	4	56	
		Итого	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	
3	Специально физическая подготовка	Специально физическая подготовка Тренировочные мероприятия (выездные ТМ)	2	4	4	4	3	6	4	4	4	35	
		Основы техники дзюдо	8	8	8	9	6	7	7	8	3	64	
		Основы тактики дзюдо	2	2	2	2	3	3	2	5	2	23	
		Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	3	2	1	6	
		Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
		Итого	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>134</b>	
<b>Всего:</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>			

**Годовой примерный учебно-тематический план - график  
распределения учебных часов  
для учащихся в группах - 4 года обучения 6 часов в неделю**

№п/ п	модуль	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего
1	Теоретическая подготовка	Водное занятие, инструктаж ТБ	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
		Волевая подготовка	2	-	2	-	1	-	2	-	2	9
		Нравственная подготовка	-	1	-	2	-	2	-	-	-	5
		Теория и методика дзюдо	2	-	2	-	1	-	1	1	1	8
		Итого	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>24</b>
2	Общеспортивная подготовка	Общая физическая подготовка Тренировочные мероприятия (выездные ТМ)	6	6	5	7	5	5	4	5	4	47
		Итого	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>47</b>

3	Специально физическая подготовка	Специально физическая подготовка Тренировочные мероприятия (выездные ТМ)	3	4	3	3	3	2	2	2	2	24
		Основы техники дзюдо	7	8	9	10	7	11	9	10	6	77
		Основы тактики дзюдо	3	4	3	2	3	4	4	6	3	32
		Соревновательная подготовка	1	1	-	-	-	1	3	-	2	8
		Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
		Итого	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>145</b>
<b>Всего:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>216</b>	

**Годовой примерный учебно-тематический план - график  
распределения учебных часов  
для учащихся в группах – 5 года обучения 6 часов в неделю**

№п/п	модуль	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего
1	Теоретическая подготовка	Водное занятие, инструктаж ТБ	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
		Волевая подготовка	2	-	2	-	1	-	2	-	1	8
		Нравственная подготовка	-	2	-	2	-	2	-	-	-	6
		Теория и методика дзюдо	2	-	2	-	1	-	2	-	2	9
		Итого	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>25</b>
2	Общесфизическая подготовка	Общая физическая подготовка Тренировочные мероприятия (выездные ТМ)	4	6	4	4	4	4	5	5	3	39
		Итого	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>39</b>
3	Специально физическая подготовка	Специально физическая подготовка Тренировочные мероприятия (выездные ТМ)	4	4	4	3	3	3	4	2	2	29
		Основы техники дзюдо	7	8	7	9	7	12	7	12	5	74
		Основы тактики дзюдо	4	4	5	5	3	2	3	4	4	34
		Соревновательная подготовка	1	-	-	1	-	1	3	3	-	9
		Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
		Итого	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>152</b>
<b>Всего:</b>		<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>216</b>	

**Годовой примерный учебно-тематический план - график  
распределения учебных часов  
для учащихся в группах – 6 года обучения 6 часов в неделю**

№п/ п	модуль	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего	
1	Теоретическая подготовка	Водное занятие, инструктаж ТБ	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	
		Волевая подготовка	2	-	2	-	1	-	2	-	1	8	
		Нравственная подготовка	-	2	-	2	-	2	-	-	-	6	
		Теория и методика дзюдо	2	-	2	-	2	-	2	-	2	10	
		Итого	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>26</b>
2	Общезначимая физическая подготовка	Общая физическая подготовка Тренировочные мероприятия (выездные ТМ)	5	6	3	5	4	4	4	5	4	40	
		Итого	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
3	Специально физическая подготовка	Специально физическая подготовка Тренировочные мероприятия (выездные ТМ)	3	4	3	5	3	5	2	5	2	32	
		Основы техники дзюдо	7	7	8	8	4	6	6	10	6	62	
		Основы тактики дзюдо	5	5	4	4	3	4	4	6	4	39	
		Соревновательная подготовка	-	-	2	-	2	3	4	-	-	11	
		Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
		Итого	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>150</b>	
<b>Всего:</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>216</b>		

**Содержание  
теоретической подготовки для учащихся**

№п/ п	Название темы	Краткое содержание
1	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно-важных умений и навыков.
2	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	История дзюдо	История зарождения дзюдо в России.
5	Аттестационные требования	Ознакомление с системой КЮ

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

### Тематический план теоретических сообщений на учебных занятиях

№п/п	Название темы	Основные понятия
1	Гигиена спортсмена	Гигиена тела, одежды Гигиенические процедуры
2	Режим дня спортсмена	Важность режима Рекомендуемый режим
3	Влияние осанки на здоровье	Факторы, ухудшающие осанку Профилактика нарушения осанки
4	Физическая активность и здоровье	Гиподинамия Обмен веществ в доступной форме
5	Информация о правильном питании	Основные пищевые продукты Пищевой рацион спортсмена
6	Средства восстановления в занятиях дзюдо	Закаливание
7	Функции основных питательных веществ	Белки, жиры, углеводы

### Тематический план бесед на учебных занятиях

№п /п	Название темы	Основные понятия
1	Техника безопасности на занятиях (тренировках)	Дисциплина Правила поведения на занятиях Регламент тренировок
2	Здоровый образ жизни	Критерии ЗОЖ Факторы, влияющие на ЗОЖ
3	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий дзюдо	Характер спортсмена Физическая подготовленность Адаптация к нагрузкам
4	Поведение спортсменов в коллективе	Общение в коллективе Отношение к товарищам и тренеру
5	Профилактика травматизма	Виды травм Причины травматизма Первая помощь при травмах

### Учебный материал для учащихся групп 1 и 2 года обучения

№п /п	средства	Возраст учащихся	
		СОГ — 1	СОГ -2
1	ходьба	Ходьба на носках, пятках на внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

2	бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колоннах по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2*5м, 2*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.
3	прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставкой предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90)ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
4	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равнясь!»,	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа,верху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.
5	Акробатика	Группировка из положения сидя, стоя, лежа, перекаты влево, вправо из положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо
6	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках
7	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх, вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.
8	равновесие	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты

9	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.
10	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

### *Средства освоения дзюдо*

Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов. Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. **SHISEI** – стойки. **SHINTAI** – передвижения: **Ayumi-ashi**- передвижение обычными шагами, **Tsugi-ashi**- передвижение приставными шагами: вперед- назад, влево – вправо, по диагонали. **TAI** – **SABAKI** – повороты (перемещения тела): на 90\* шагом вперед, на 90 \* шагом назад, 180 \* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 \* круговым шагом вперед, на 180\* кругом шагом назад.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

#### • *Изучение техники 6 КЮ – белый пояс.*

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот). KUZUSHI – выведение из равновесия.

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

Связки технических элементов 6 КЮ. Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari- kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

-повторение стоек, передвижений, поворотов (6 КЮ)

## -изучение техники падений **УКЕМИ (6 КЮ)**

Yoko (Sokuro) - ukemi	На бок
Ushiko (Koho) - ukemi	На спину
Mae (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo - tenkai - ukemi	кувырком

- подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

### *Средства спортивных игр*

*для учащихся 7-8 лет*

**Баскетбол.** Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником. Меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутой на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

**Волейбол.** Из основной стойки шаг вправо, (влево) – вынести руки над собой, приставить ноги, руки опустить вниз, то же самое шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании «День» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове (ночь) нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка ночь) можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м; катить мяч вокруг предметов в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать два, три хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стенку). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

*Для учащихся 9 лет*

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах напротив

стоят кегли (5-6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

**Футбол.** Ведение мяча вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 метра в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара 3 м. Игра «Перебей мяч»-посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7метров.

**Волейбол.** С одной руки бросить мяч вверх, и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передел – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

### *Подвижные игры*

*Для учащихся 7 - 9 лет*

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч». Формирующие навыки противоборства. Формирующие навыки противоборства. «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска». Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «Погоня», «День и ночь», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

### *Средства воспитания личности учащихся*

У учащихся 7 – 9 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества. Воспитание нравственных качеств направленно на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям). Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу. Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у обучающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера-преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у обучающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если преподаватель обращает внимание обучающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Основными направлениями педагогической деятельности в СОГ – 1, 2 являются:

-формирование начальных детских убеждений. Их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;

- развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.

#### **Теоретическая подготовка**

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена обучающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах – дзюдоистах.

Примечание. Эффективность спортивно-оздоровительных занятий основывается на показателях педагогического контроля.

### **Учебный материал для учащихся групп 3 года обучения Средства дзюдо**

Совершенствование техники 5 КЮ

#### **Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ – ВАДЗА – техника бросков**

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto - gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi - gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote – uchi - nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники 4 КЮ – оранжевый пояс.

#### **NAGE – WAZA – техника бросков**

Ko – soto - gari	Задняя подсечка
Ko - uchi- gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка и темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-gorshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

#### **КАТАМЕ-WASE-техника сковывающих действий**

Kusure – kesa – gatame	Удержание сбоку с захватом из - под руки
Makura-kesa – gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro - kesa – gatame	Обратное удержание сбоку
Kusure -yoko – shiho - gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kusure - kami – shiho - gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kusure - tate – shiho - gatame	Удержание верхом с захватом руки

#### **Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков**

Tsubame- gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
-----------------	--------------------------------

Ко - uchi- gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-gorshi- gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata- gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом
Kouchi-gake	(захватом двух рукавов)
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai)-переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kusure -yoko – shiho - gatame);
- бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma)-переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa – gatame);
- подсечка изнутри (Ко - uchi- gari)-переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kusure - kami – shiho - gatame).

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

#### ***Средства тактической подготовки***

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### ***Средства других видов спорта***

Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3-5м: с места, после ведения.

Учебные нормативы:

- ведение мяча с максимальной скоростью на расстояние 15м (оценить технику ведения);
- броски мяча в корзину одной рукой от плеча, стоя сбоку от щита на расстоянии 1 м: мальчики из 5 бросков -3-2-1 попадания; девочки из 6 бросков -3-2-1 попадания.

**Ручной мяч.** Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Два лагеря», «Борьба за мяч»; выполнение заданий по сигналу. Учебные нормативы: передача мяча на дальность одной рукой по коридору 3м: мальчики – 16м-14м-12м, девочки -14м-12м-10м; бросок мяча в ворота одной рукой с поддержкой его другой с места попаданием в правую (левую) половину ворот с расстояния 7м: мальчики из 8 бросков-6-5-4 попадания; девочки из 8 бросков-5-4-3 попадания.

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороны стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороны стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот.

Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» -15 ударов, «4»-10 ударов, «3»-5 ударов.

### ***Средства физической подготовки***

#### **Комплексного воздействия**

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные)

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и в высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой длинной скакалкой, стойка на голове, подъем с разгибом, рондад. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20с)- мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20с)- девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста ( с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие-ходьба на руках (3-5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

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

**Скоростные.** Бег 10, 20,30м; прыжки в длину и высоту с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

**Повышающие выносливость упражнения.** Бег 2000 м, кросс 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400м,1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; подвижные игры- эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки.

### ***Средства развития специальных физических качеств***

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

**Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2).

**Координационные.** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

#### ***Средства психологической подготовки***

##### ***Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.***

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания **выдержки.** Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

##### ***Волевая подготовка средствами из других видов деятельности***

Для воспитания решительности. Готовность выполнения трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; соблюдение режима дня и тренировки (самостоятельные занятия и учет их выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости.

Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

#### ***Средства нравственной подготовки***

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага», поворотов «пол-оборота» направо, налево. Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами..

#### ***Средства теоретической и методической подготовки***

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, правила в дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо. Аттестационные требования к технике 5 и 4 КЮ.

#### ***Средства соревновательной подготовки***

Участвовать в соревнованиях различного уровня в течении года по дзюдо.

#### ***Средства оценки подготовленности***

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

### *Общеподготовительные средства*

**Без предметов:** одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

**С предметами:** набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

**Средства самостоятельной работы учащихся.** Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с мячом 1 кг.

**Ходьба.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег, 2x10 м.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360<sup>0</sup>, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

**Строевые упражнения.** Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

**Акробатика.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

**Висы и упоры.** Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

**Лазание.** Лазание по канату в три приема.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

### *Средства других видов спорта*

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Учебные нормативы:** техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния

1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков – 3-2-1 попадания.

**Ручной мяч.** Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча. Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков – 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков – 4-3-2 попадания.

#### *Средства физической подготовки*

**Подвижные игры.** «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие». Средства для развития общих физических качеств

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

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

**Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречая эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

#### *Средства специальной физической подготовки*

**Силовые.** 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 (20с).

**Скоростные.** Выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

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

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

**Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

#### *Средства психологической подготовки*

**Волевая подготовка** средствами из арсенала дзюдо. Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной 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); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости**. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 КЮ перед группой товарищей.

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

#### ***Волевая подготовка средствами других видов деятельности***

Для воспитания **решительности**. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 м. Для воспитания **настойчивости**. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение 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.

#### ***Средства нравственной подготовки***

Для воспитания чувства **взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря. Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

#### ***Средства теоретической и методической подготовки***

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила в дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 5 КЮ.

#### ***Средства соревновательной подготовки***

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в соревнованиях по дзюдо.

#### ***Средства оценки подготовленности***

Зачетные требования по общей физической подготовке.

#### **Учебный материал для учащихся**

##### **групп 4 -го года обучения**

##### ***Средства дзюдо***

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

#### **Дополнительный материал 5КЮ. НАГЕ-ВАДЗА-техника броска**

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки

O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Norote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.  
4 КЮ оранжевый пояс

### **NAGE-WAZA-техника бросков**

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-ushi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurekomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Narai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Ushi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

### **Техника сковывающих движений**

Kusure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushi-ro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kazure-yoko-shiko-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kazure-kami-shiko-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kazure-tate-shiko-gatame	Удержание верхом с захватом руки

### **Дополнительный материал.**

### **НАГЭ-ВАДЗА -техника броска**

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-ushi-gaeshi	Контрприем
Narai-goshi-gaeshi	Контрприем
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai)-переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame);
- бросок через бедро захватом шеи (Koshi-guruma)-переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame);
- подсечка изнутри (Ko-uchi-gari)-переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame). Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### ***Средства тактической подготовки***

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### ***Общеподготовительные средства***

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления скорости, с высокого старта, челночный бег 4\*9, эстафеты с этапом 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

**Строевые упражнения.** Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному по 2,3,4 на месте, в движении, строевых команд.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90, 180, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

### ***Общие развивающие упражнения***

**Без предметов:** основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноименных и разноименных движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

**С предметами:** те же, что СОГ-3. **Средства самостоятельной работы.** Равномерный бег до 12 мин. Прыжки через препятствия до 50 см, упражнения в бросках, ловле, передаче, ведении баскетбольного мяча, остановках и ударах ногами футбольного мяча.

### ***Средства других видов спорта***

**Баскетбол.** Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3-5 м: с места, после ведения. Учебные нормативы: -ведение мяча в корзину одной рукой от плеча, стоя сбоку от щита на расстоянии 1 м: мальчики из 5 бросков-3-2-1 попадания; девочки из 6 бросков-3-2-1 попадания.

**Ручной мяч.** Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Два лагеря», «Борьба за мяч»; выполнение заданий по сигналу. Учебные материалы: передача мяча на дальность одной рукой по коридору 3 м: мальчики — 16м, 14м, 12м; девочки-14м, 12м, 10м; бросок мяча в ворота одной рукой с поддержкой его другой с места с попаданием в правую (левую) половину ворот с расстояния 7 м: мальчики из 8 бросков -6-5-4 попадания; девочки из 8 бросков -5-4-3 попадания.

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот.

Учебные нормативы: подбивание мяча подъемом и бедром: «5»-15 ударов, «4»-10 ударов, «3»-5 ударов.

### *Средства физической подготовки*

Комплексного воздействия. Общеразвивающие упражнения (раннее изученные)

**Акробатические и гимнастические упражнения.** Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе-с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондад. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20с)-мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20с)-девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно) равновесие-ходьба на руках (3-5метров).

**Подвижные игры и эстафеты.** «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Большая эстафета по кругу», «Кто быстрее?», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку». Рекомендуется применять ранее изученные игры. Средства для развития общих физических качеств.

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

**Скоростные.** Бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3\*10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры-футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры-эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для формирования осанки. Средства развития специальных физических качеств. Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин.) Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом. Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

### *Средства психологической подготовки*

**Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.** Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество);

моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной 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); проведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации. Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

#### ***Волевая подготовка средствами других видов деятельности***

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

Для воспитания **настойчивости**. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение 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.

#### ***Средства нравственной подготовки***

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря. Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива. Для воспитания **инициативности**. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

#### ***Средства теоретической и методической подготовки***

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к учащимся и спортивному залу, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила в дзюдо. Аттестационные требования к технике дзюдо.

#### ***Средства соревновательной подготовки***

Участвовать в соревнованиях различных уровней.

#### ***Средства оценки подготовленности***

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

## Учебный материал для учащихся

группы 5 -го обучения

### Средства дзюдо

#### средства технической подготовки

Совершенствование техники 3 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ – зеленый пояс

#### NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane- goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harami-tsuruki-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata- guruma	Бросок через плечи «мельница»

#### КАТАМЕ-WAZA

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku- juji-jime	Удушения спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami- juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладони вниз)
Okuri-eri- jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha- jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka- jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi- juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

#### Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchimi-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину(плечо) с колена (колен)

#### КАТАМЕ – ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote- jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma- jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3-4 КЮ.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

Самооборона - защита от ударов: прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

#### Средство тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий **Однонаправленные комбинации** на основе изученных действий 3 КЮ: передняя подножка (Tai-otoshi)-подхват (Harai-goshi), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через бедро с захватом

пояса (Tsuru - goshi), подхват бедром (Harai-goshi), подхват изнутри (Uchi-mata).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Разнонаправленные комбинации:** боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai)-бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

#### *Тактика ведения поединка*

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

#### *Средства освоения других видов спорта*

**Баскетбол.** Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Выравнивание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Передача мяча в парах и тройках: на месте, в движении со сменой мест. Ведение мяча после ловли и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой. От плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Индивидуальные действия в нападении и защите. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления (рывком). Способ удержания игрока без мяча и с мячом. Выбор места для получения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. **Учебные нормативы:**

-ведение мяча с обводкой 5 стоек (оценить технику и скорость ведения);

-штрафной бросок: мальчики из 7 бросков -3-2-1 попадание; девочки из 8 бросков-3-2-1 попадание.

**Ручной мяч.** Ловля мяча двумя руками в движении и в прыжке. Передача мяча снизу и сбоку. Броски мяча: в прыжке, прямой рукой сверху с одного и трех шагов, через защитника, с левого и правого угла. Игра вратаря при бросках с угла, с линии. Разыгрывание 9 - метрового штрафного броска. Индивидуальные действия в нападении и защит. Обманные движения, финты. **Учебные нормативы:**

- ведение мяча с максимальной скоростью на дистанции 20 м (оценить технику выполнения);

-передача одной рукой от плеча на расстоянии 3м от стены (30с): мальчики -20-15-12 передач; девочки -15-12-8 передач.

**Волейбол.** Перемещение приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Стойка волейболиста. Прямые нижние и боковые подачи. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии, с собственного набрасывания и набрасывания партнеру. Расстановка и переход игроков. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие. **Учебные нормативы:** -подача мяча снизу: мальчики и 6 подач -4-3-1; девочки из 7 подач – 3-2-1.

### ***Средства физической подготовки***

**Комплексного воздействия:** Общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные упражнения; с увеличением дозировки). Подвижные игры и эстафеты. «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Баскетбол с надувным мячом», «Борьба за палку», «Бег пингвинов», «Волейбол с выбыванием». Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать другие виды деятельности - по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

### ***Средства развития специальных физических качеств***

**Имитационные упражнения.** С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежачего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежачему мячу; отхвата – удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке. **Поединки. Для развития силы:** на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. **Для развития быстроты:** в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами. **Для развития выносливости:** в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью представления отдыха уставшим группам мышц. **Для развития ловкости:** поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий. **Для развития гибкости:** увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

### ***Средства психологической подготовки***

#### ***Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо***

**Для воспитания решительности:** режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

**Для воспитания настойчивости:** выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. **Для воспитания выдержки:** отработка техники в стойке и партере до 10 мин. **Для воспитания смелости:** броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником. **Для воспитания трудолюбия:** с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

#### ***Волевая подготовка средствами из других видов деятельности***

**Для воспитания решительности:** кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности. **Для воспитания настойчивости:** прыжки в длину и в высоту с места на «личный рекорд». **Для воспитания выдержки:** развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»). **Для воспитания смелости:** лазание по канату 3м без помощи ног. **Для воспитания трудолюбия:** выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

### *Средства нравственной подготовки*

Поведение в учреждении, в объединении, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства **взаимопомощи**: коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**: выполнение поручений тренера.

Воспитание **инициативности**: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

### *Средства теоретической и методической подготовки*

#### *Формирование специальных знаний*

*Врачебный контроль и самоконтроль*: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо. *Основы техники*: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. **Методика тренировки**: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. **Правила соревнований**: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. **Классификация техники дзюдо**: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины. **Анализ соревнований**: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### *Средства соревновательной подготовки*

Участие в соревнованиях различного уровня в течение года.

#### *Средства судейской и инструкторской практики*

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

#### *Рекреационные средства*

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### *Средства оценки подготовленности*

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

### *Общеподготовительные средства*

- Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x9 м, эстафеты из различных исходных положений.
- Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 сантиметров, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

- Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2,3,4 на месте и в движении, строевых команд.
- Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90, 180, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).
- Общеразвивающие упражнения
- Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноименных и разноименных движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.
- С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2кг), резиновый амортизатор, скакалка.
- Средства самостоятельной работы обучающихся. Равномерный бег до 12 мин. Прыжки через препятствия до 50 см, упражнения в бросках, ловле, передаче, ведении баскетбольного мяча, остановках и ударах ногами футбольного мяча.

**Учебный материал**  
**для учащихся групп – 6 года обучения**  
**Средства освоения дзюдо**  
**Средства технической подготовки**

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.
- 2 КЮ – синий пояс.

**NAGE-WAZA – техника бросков**

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

**KATAME-WAZA – техника сковывающих действий**

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hisa-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

**Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков**

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

#### КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

#### *Средства тактической подготовки*

- Тактика проведения технико-тактических действий.

**Однонаправленные комбинации:** зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Ushi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Разнонаправленные комбинации:** зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Ushi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Тактика ведения поединка.

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

- Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

#### *Средства освоения других видов спорта*

**Атлетическая гимнастика** (упражнения с отягощениями) – одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

## Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики	
1	Противопоказания к выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации
2	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечно-сосудистые, обменные, бронхолегочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы.
3	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1-2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3-4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и упражнения на гибкость.
4	Для увеличения мышечной массы и объема мышц	Выполнять упражнения в 5-6 подходов, повторяя каждое упражнение 6-10 раз и отдыхая между подходами 1,5 – 2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы)
5	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3-4 раз, а количество повторений увеличивается до 15-20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами – 30-50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани)

Для выполнения комплексов рекомендуется применять гантели 1-2 кг для девушек, 4-6 кг для юношей.

### *Комплекс 1 (с гантелями)*

1. Выжимание гантелей из-за головы. Отягощение следует опускать за голову как можно ниже (вдох), отводя плечи назад.
2. Приседание с гантелями на плечах. Сделав глубокий вдох, присесть, удерживая спину прямой, грудь приподнятой. Поднимаясь, до конца выдохнуть воздух.
3. Опускание рук с отягощением за голову в положении лежа. Опуская – вдох, поднимая – выдох. Под спину можно положить мягкий валик.
4. Наклоны вперед с отягощением за головой. При сгибании туловища делать выдох, при разгибании – вдох. Спину и ноги не сгибать.
5. Поднимание на носки. Встать носками на брусок высотой 5-7 см и опускать пятки как можно ниже, время от времени меняя положение стоп (носки наружу, внутрь, параллельно). Хорошо подготовленные занимающиеся могут использовать отягощение и делать подъемы на одной ноге.
6. Разведение рук с отягощением в стороны в положении лежа на гимнастической скамейке. Руки опускать вниз согнутыми – вдох, поднимать – выдох.
7. Наклоны туловища в стороны с отягощением за головой. Выполнять поочередно в правую и левую стороны. Вперед не наклоняться, ноги не сгибать.

8. Поднимание ног в положении лежа. Начинающие могут поднимать согнутые ноги до вертикального положения. Хорошо подготовленные занимающиеся выполняют упражнение с отягощением на ногах. Подняв прямые ноги, опустить их назад.
9. Поднимание туловища из положения лежа. Начинающим при поднимании туловища рекомендуется вытягивать руки вперед, подготовленные могут пользоваться отягощением, удерживая его за головой, приподняв грудь и отведя плечи назад. Чтобы дать нагрузку косым мышцам живота, после поднимания туловища можно разворачивать его попеременно в стороны, при этом касаясь локтем колена противоположной ноги.

#### *Комплекс 2 (с гантелями)*

1. Лежа на гимнастической скамейке лицом вверх. В руках гантели, руки вытянуть перед грудью. Разведение рук в стороны.
2. Стоя, руки с гантелями опущены. Поднимание рук через стороны до горизонтального положения.
3. Стоя, под пятки подложен деревянный брусок высотой 5 см, руки с гантелями у пояса. Приседания.
4. Стоя, руки с отягощением за головой. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения. Ноги не сгибать.
5. Стоя, в одной руке отягощение, вторая на поясе. Подъемы на носок поочередно на каждой ноге.
6. Стоя, ноги прямые, туловище наклонено вперед до горизонтального положения. Одна рука опущена вниз, в ней отягощение, вторая на поясе. Подтягивать отягощение к тазобедренному суставу. Выполняется поочередно каждой рукой.
7. Стоя, гантели в опущенных руках. Поочередно сгибать руки в локтевых суставах.
8. Стоя, одна рука с гантелью поднята вверх и согнута в локте, другая на поясе. Не меняя положение локтя разгибать руку. Выполняется поочередно каждой рукой.
9. Стоя, одна рука на поясе, в другой отягощение. Наклоны туловища в сторону руки с отягощением. Переложить гантель в другую руку и повторить упражнение.
10. Лежа лицом вверх на горизонтальной скамейке или на полу, руки за головой или вдоль тела. Подъемы прямых ног под углом 90-120°.

При достижении необходимых результатов силовые упражнения можно выполнять в поддерживающем режиме:

- количество упражнений сократить до 6-8;
- количество подходов к упражнению – до 2-3;
- повторять каждое движение в упражнении от 10 до 15 раз с максимальным усилием в последних 1-2 движениях;
- темп выполнения – средний; отдых между подходами 1-1,5 мин.

### *Средства физической подготовки*

- Комплексного воздействия: общеразвивающих упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.
- Средства развития общих физических качеств (табл. 41).
- Средства развития специальных физических качеств.

**Скоростно-силовые.** Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

**Повышающие скоростную выносливость.** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

**Повышающие «борцовскую» выносливость.** Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

**Координационные.** В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

**Повышающие гибкость.** Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

### *Средства психологической подготовки*

#### *средства волевой подготовки из арсенала дзюдо*

Для воспитания **настойчивости.** В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 секунд, вынудить противника сдаться посредством болевого, удушающего приемов. Для воспитания **выдержки.** Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории. Для воспитания **смелости.** Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

#### *Средства волевой подготовки*

##### *из других видов деятельности*

Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах. Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 м с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

#### *Средства нравственной подготовки*

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях. Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других учреждений.

Совершенствование положительных личностных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

### *Средства теоретической и методической подготовки*

#### *Формирование специальных знаний*

**Анализ соревнований.** Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

**Дзюдо в России.** Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях-чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских игр. Успехи дзюдоистов школы дзюдо, коллектива.

**Гигиенические знания.** Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований. Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

**Методика обучения и тренировки.** Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

**Планирование подготовки.** Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды — подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода — этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода — этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно-соревновательный этап.

Этапы переходного периода — переходно - восстановительный этап, переходно - подготовительный этап.

**Психологическая подготовка.** Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов — трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

#### *Средства соревновательной подготовки*

Принять участие в соревнованиях различного уровня по дзюдо в течение года.

#### *Средства судейской и инструкторской практики*

**Средства инструкторской практики.** Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

#### *Рекреационные средства*

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

#### *Средства оценки подготовленности*

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

#### ***4. Планируемые результаты по программе***

##### ***Ожидаемые результаты:***

По окончании освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

##### **Личностные:**

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуру здорового и безопасного образа жизни во время занятий, соревнований и в повседневной жизни;
- культуру поведения болельщика во время соревнований.

##### **Познавательные УУД:**

- ставит задачи, строит планы их решения;
- работа с информацией;
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды борьбы;
- определяет по знакам судьбы правильность своих действий.

##### **Коммуникативные УУД:**

- умеет слушать и слышать тренера и судей;
- взаимодействует по правилам борьбы на соревнованиях;

##### **Регулятивные УУД:**

- ставит цель на занятиях;
- планирует свою индивидуальную деятельность тренировках;
- ставит цель перед соревнованиями;
- находит недочеты во время борьбы, корректирует недочеты и ошибки с помощью педагога;
- выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.

**Предметная результативность** освоения программы подтверждается сформированностью мотивации к занятиям дзюдо, желанием (умением) заботиться о своем здоровье, участием учащихся в соревнованиях разного уровня (городских, областных и региональных, всероссийских), динамикой результативности в соревнованиях. Знаниями истории и терминологии, правил и философии дзюдо, технических приемов, тактических действий, правил соревнований. Умением применять знания в практике, владеть техникой и тактикой дзюдо.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	6 лет обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	1,2 года обучения 144 часа 3,4,5,6 года обучения 216 часов
Академический час	45 мин
Промежуточная аттестация	апрель-май
Объем и срок освоения программы	1152 часа, 6 лет обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием педагогов дополнительно образования

### 2. Условия реализации программы

#### **Для успешной реализации программы необходимы:**

Спортивный зал отводимый для учебных занятий (тренировок) по дзюдо, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки, окна. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

- раздевалка для переодевания;
- татами.

### 3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физической деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированности мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

## Диагностика и оценочная деятельность

Оценка результатов обучения осуществляется в процессе контрольно-оценочной деятельности в форме ежедневного педагогического наблюдения за работой на тренировочных занятиях; правильностью выполнения упражнений, приемов; тестирования в конце каждого года обучения; участия в соревнованиях разного уровня, сдачи нормативов для получения разряда. Тестовые нормативы приведены в таблицах для каждого возраста.

## Педагогический контроль

Педагог дополнительного образования спортивно - оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением учащихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы учащихся.

*Цель педагогического контроля* при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм учащихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности учащихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Педагогический контроль выявляет:

- готовность учащихся к реализации задач подготовки. Применяется педагогическое тестирование уровня физической подготовленности.
- динамику функциональных сдвигов в организме учащихся. В группах третьего и далее года обучения определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, изменение артериального давления);
- интегральную оценку отдельного занятия (таблица) или системы занятий (оценивается по приросту физических качеств, спортивных результатов).

В спортивно-оздоровительных группах нормативы носят контролирующий характер. В данных группах главное — стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития качеств, уровень освоения гигиены, самоконтроля, правил и приемов дзюдо.

### Виды контроля

#### *Предварительный контроль*

Проводиться в начале учебного года для изучения состава учащихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

#### *Оперативный контроль*

Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма учащегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузок.

#### *Текущий контроль*

Используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Проводится с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

#### *Программа текущего контроля включает*

Контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов; Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений, посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий.

### **4.Оценочные материалы**

#### **Критерии и способы определения результативности**

**Оценка теоретической подготовки** проводится в формате тестирования или беседы:

- уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы (знание терминологии дзюдо, правил, философии дзюдо), использует примеры из практики;

- уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

- уровень «низкий» (до 50%) - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

**Оценка практической подготовки на итоговом контроле:** уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

#### ***Формы подведения итогов реализации программы:***

- соревнования;
- спартакиады;
- открытые и контрольные занятия,
- тестирование физической подготовленности.

Основные задачи для занимающихся 7-8 летнего возраста:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие мелкой моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене и применение их в жизни.

Основные задачи для занимающихся 9-10-летнего возраста:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств подросткового возраста.

Основные задачи для занимающихся 11-12 лет; 13 - 14 лет; 15 -16 лет; 17 лет и старше:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо и формирование знаний о виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации

### ***5.Методические материалы***

#### **Методическое обеспечение программы**

Процесс многолетних занятий дзюдо включает невообразимое множество перемен приемов и методов обучения. Но весь процесс при этом рассматривается как единый, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложная система со свойственными особенностями, с учетом возрастных возможностей учащихся. Тренировка юных спортсменов отличается от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата.
- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

- Необходимо соблюдать рациональный режим, контроль за состоянием здоровья, за физической подготовленностью и развитием.

### **Воспитание личностных качеств**

В ходе выполнения физических упражнений решается широкий круг задач социальной значимости, в частности формирование личностных качеств. Это во многом происходит естественным путем на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед командой, тренерами-преподавателями. Исходя из принципа развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей физического воспитания, спортивной подготовки и физической реакции. При работе с детьми тренер-преподаватель уделяет внимание на патриотическое, нравственное, правовое, волевое и эстетическое воспитание.

Патриотическое и нравственное воспитание рассматривается в едином контексте. Патриотическое воспитание сопровождается проявление волевых качеств - мужества, смелости, решительности, дисциплинированности. Нравственные качества личности - честность, благородство, скромность, коллективизм, стремление делать добро, помогать слабым, уважение общественных интересов и взаимное уважение друг другу являются составляющими культуры личности. Одним из нравственных качеств является ответственность. Она формируется при осмыслении важности формирования здорового образа жизни усиливает эту потребность. Основой формирования чувства долга является воспитание совести, честности.

Нравственное воспитание у учащихся реализуется в нескольких направлениях:

формирование нравственных чувств (коллективизм, самоуважение, чувство собственного достоинства, этим людям с желанием оказать помощь)

внедрение в спортивный коллектив общественно значимых нравственных норм и идеалов; формирование нравственных качеств;

волевое воспитание: направлено на повышение морального компонента воли. Оно формируется под воздействием идеи, значимой для коллектива, общества. Волевая активность принимает характер целеустремленности.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе спортивно-оздоровительных занятий и других форм учебно-тренировочной работы должно происходить осознание: долга перед коллективом, благодарности своему педагогу, тренеру, самоутверждения среди товарищей, ответственности перед государством, в воспитании коллективизма у учащихся формируются ценностные ориентиры:

восприятие целей спортивного коллектива как собственных,

непротивопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации,

учитывание общественно-полезной основы сплоченности спортивного коллектива.

Положительный эффект достигается на занятиях по физическому воспитанию, где решаются задачи формирования дисциплинированности учащихся. Усиливают проявление дисциплинированности — точность в начале и окончании занятия, соблюдение установленной формы обращения между учащимся и тренером-преподавателем.

Правовое воспитание в процессе занятий планируется и проводится в структуре учебно-воспитательного процесса. Содержанием правового воспитания является система воспитательных воздействий на сознание, чувства и волю воспитуемого для передачи

сведений о правовых нормах, упрочения позитивного отношения к правовым ценностям, формирования убеждений в справедливости законов и потребности неукоснительного их выполнения, выработки привычки законопослушного поведения.

Спортивно-оздоровительные занятия по дзюдо сопровождаются соответствующей правовой информацией.

### **Методические рекомендации обучения**

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков, получение знаний и умений по дзюдо. В программе реализуются технологии различных типов.

**1. Здоровьесберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий дзюдо в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также строгое соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

**2. Технологии обучения здоровью.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.** Усиливают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**4. Оздоровительные технологии.** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

#### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;
- формирование компетентностей, таких как готовность заниматься спортом и физической культурой на протяжении всей жизни, готовность быть здоровым.

Изложение программного материала для практических занятий носит следующий характер:

- Обязательное использование различных методов и форм обучения. последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

- Эффективность занятий в группах для занимающихся различного возраста зависит от реализации различных требований к процессу подготовки.
- Учет мотивов и интересов учащихся
- Тесная связь предыдущих и последующих занятий.
- Организация самостоятельной деятельности учащихся.
- Достижение оптимальной двигательной активности.
- Обеспечение рациональных условий проведения занятий в области материальных, гигиенических, эстетических, морально-психологических требований.

### **Особенности методики обучения двигательным действиям**

В физкультурных занятиях с учащимися школьного возраста играет роль обучение технике исполнения физических упражнений. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спорта. Важно, чтобы с самого начала обучать технике целостного упражнения. В возрасте от 7 до 12 лет высокая двигательная обучаемость мышц детей. Мышцы ребенка запоминают движения на всю жизнь. Поэтому необходимо концентрировать внимание на правильном выполнении движений. Но усвоение детьми движений происходит в основном после показа. Целесообразно сочетать метод показа с методом объяснений. Особое значение имеет принцип доступности предлагаемого материала, наглядности, систематичности, сознательности и активности. Тренер-преподаватель при подборе методов учитывает развитие детей, готовность детей выполнять упражнения. С увеличением возраста детей значимость наглядных методов уменьшается, преобладают словесные, проблемные, поисково-исследовательские методы. Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится комментариям, указаниям, объяснению.

Из методов упражнения преимущественно отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений. Двигательная задача должна ставиться в конкретной форме. Особенно велико значение метода показа упражнения, что дает обширное зрительное восприятие, для фиксирования целостной картины упражнения или отдельных частей. Показ может осуществляться педагогом или другим учащимся. Использование словесных и наглядных методов: Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Но показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений.

### **Средства и методы, применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях (7 - 9 лет)**

Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у учащихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно-важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно-резко), (напряженно-расслабленно) продолжительность интервала между упражнениями, исходные положения.

Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Средства подготовки дзюдоистов (специально-подготовительные упражнения).

Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).

#### **Основные задачи физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах.**

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

#### **Основные методы обучения технике дзюдо**

целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленено -конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

**Основные методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания - педагогическая оценка поступка, порицание, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении учащихся в спортивно-оздоровительных группах у них формируются специальные знания, умения и навыки. С 10 лет учащиеся могут участвовать в аттестации (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). В спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1-СОГ-2) могут проводиться спортивные викторины на знание теоретического материала. Соревнования по общей физической подготовке.

Тренеры-преподаватели отслеживают динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

*Основные средства, применяемые для учащихся 11-16 лет.*

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов применяются те же, что и с учащимися оздоровительных групп 1, 2 года обучения.

Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем

#### **Особенности методики воспитания физических качеств**

Воспитание физических качеств у учащихся имеет свои особенности.

*Скоростные способности.* Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Важно своевременно начать тренировать. Благоприятным возрастом является период с 8 до 15 лет. В возрасте 8-11 лет целесообразно применять средства и

методы, развивающие частоту движений, у детей 8-11 лет хорошие возможности развития частоты движений, а с 12 до 15 лет скорость выполнения движения, происходит это в результате возрастания скоростно-силовых качеств.

С 12-15 - летними использовать эффективные средства для развития скоростно-силовых способностей. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, соревновательный. Преимущество должно отдаваться естественным упражнениям - бегу, прыжкам, метанию. Самое эффективное упражнение бег, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения и мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал с детьми 10-11 лет должен занимать половину времени занятий. При этом необходимо выполнять упражнения кратковременно с максимальной скоростью, в виде нескольких повторов с интервалами отдыха для восстановления (5-6 мин.).

*Сила.* Развитие силы осуществлять осторожно и постепенно. До 11 – 12 лет исключить упражнения значительные статистические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Развивать жизненно - важные мышечные группы: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей.

*Выносливость.* Это качество жизненно необходимое. Средствами развития общей выносливости являются подвижные и спортивные игры, ходьба, бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения. Преимущество отдается равномерным, переменными игровым методам. При применении равномерного и переменного методов исключать однообразие и монотонность. Лучше чаще чередовать средства и методы. Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Занятия на выносливость не должны быть частыми.

*Гибкость.* Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у учащихся младшего возраста. Типичны упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда должна увеличиваться постепенно. Наиболее ценные упражнения из гимнастики. Темп выполнения их невысокий. Прирост гибкости достигается при систематических занятиях, многократных повторениях.

*Координационные способности.* Координационные способности хорошо развиваются с 7 до 14-16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

*Пути развития координационных способностей.*

Ловкость (координационные способности) — проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры. Основные методы развития ловкости — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). Систематическое обучение новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и

координационную сложность необходимо увеличить постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учащихся. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

### **Воспитательная работа с учащимися**

Основой воспитания для учащихся является нравственное воспитание.

Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирования навыков поведения, необходимых для выполнения упражнений учащимися;
- заинтересованности в результатах занятий, усилении интереса и потребности к систематическим занятиям;
- воспитания трудолюбия.
- повышения способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;
- организация коллективной деятельности в спортивной группе.
- в группах младшего возраста педагог непосредственно участвует в организации и в выполнении упражнений и проведении мероприятий и спортивных эстафет.

### **Программа обучения здоровью учащихся различного возраста**

Содержание программы ознакомления учащихся с признаками здоровья и способами профилактики заболеваний предусмотрено для различного возраста. Туда входит изучение компонентов здоровья. Реализация программы способствует формированию представлений о здоровье и создает предпосылки для осознанного сохранения и поддержания здоровья. Программный материал изучается на теоретических занятиях или включаются в программу практических занятий по усмотрению тренера-преподавателя. Контроль за уровнем усвоения производится в виде опросов (с учащимися младшего и среднего возраста) и дискуссий более старшими учащимися.

### **Закаливание и рекреация**

Закаливание-это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания. Тренер-преподаватель знакомит учащихся с содержанием и методикой данных процедур, проводит родительские собрания, посвященные закаливанию детей в домашних условиях.

Воздушные ванны. Закаливающий эффект достигается благодаря воздействию воздуха (возникает рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов), что постепенно приводит к выработыванию механизма регуляции теплообразования и теплоотдачи. Этот механизм обеспечивает постоянство условий внутренней среды организма, повышает тонус мышц, выносливость сердечно - сосудистой системы. Все это содействует укреплению здоровья учащихся.

Воздушные ванны делятся на тепловые (20-30°), прохладные (14-20°) холодные (6-14°). Весной и летом проводят в утреннее время, в местах, защищенных от ветра и прямых солнечных лучей, в начале при температуре не ниже +20°С и не дольше 15 минут. Осенью и зимой - в комнате при открытой форточке, сочетая гимнастикой.

Солнечные ванны. Могут проводиться как специальная закаливающая процедура или в сочетании с физическими упражнениями и играми. Тренер-преподаватель спортивно-оздоровительной группы знакомит с материалами медицинского осмотра детей и получить заключение врача об индивидуальной дозировке. Загорают дети в движении или лежа, первые сеансы не должны превышать 5-10 минут, в зависимости от интенсивности солнечной радиации. Головы необходимо покрывать. При появлении у кого-либо из детей сонливости, повышенной раздражительности, головной боли сеансы временно прекращают или ограничивают, вместо прямой радиации используют рассеянную во время воздушных ванн.

Солнечные ванны укрепляют здоровье учащихся. Под влиянием солнечной радиации в организме образуются вещества, усиливающие невосприимчивость к инфекции.

Обтирания. В первое время рекомендуется растирать кожу сухим махровым полотенцем, сухой губкой или рукой. Далее переходить к обтиранию кожи тканью или губкой, смоченной в воде 28-30°C. Ткань или губку отжимают, потом быстро проводят ею по шее, рукам, груди, животу, спине, ягодицам, бедрам, голням и столам, после чего сильно растирают тело полотенцем, начиная от конечностей в направлении к сердцу, по путям кровеносных сосудов. При последующих обтираниях воду берут более низкой температуры.

**Обливания.** Их начинают водой на 2-3° выше, чем была при последних обтираниях. Через каждые 2-3 дня можно понижать температуру воды на 1-2 °, но не допускать её охлаждения ниже 15-17° С.

В дальнейшем пребывание в воде, даже при минимальной температуре, может быть постепенно доведено у учащихся младшего возраста до 10-15, среднего 15-20, старшего - до 20-25 минут. Чем холоднее вода, тем больше дети должны двигаться: плавать, играть в мяч. О степени охлаждения тела руководитель может судить по появлению «гусиной кожи», посинению губ, непроизвольному прижиманию рук к груди. Тренер - преподаватель обязан, не дожидаясь появления указанных признаков, после окончания установленного времени вывести всех из воды.

#### **Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок**

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резкое учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость	Жалобы на те же явления.

		боли в ногах, одышка, сердцебиение	Головная боль, жжение в груди, тошнота
--	--	---------------------------------------	--

### ***6.Кадровое обеспечение***

Реализовывать программу может педагог дополнительного образования соответствующий профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

### ***III.Список литературы***

#### ***1.Основная литература***

1. Ерёгина С.В., «Дзюдо»: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов / Свищёв И.Д.[и др.] - М:издательство «Советский спорт», 2005.- 266с.
2. Зданович А.А, «Комплексная программа физического воспитания»/ Лях В.И. 3-издание, Москва, Просвещение, 2006.
3. Приходченко К.М. «Школа закаливания на дому». Третье издание. Минск, Изд. «Полымя»,1998 г.
4. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 4-ое издание Москва» Просвещение» 2005 .
5. Слостенин В.А., Педагогика/ Исаев И.Ф., 6-е издание. Москва. Изд.центр «Академия», 2007.
6. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов-на-Дону «Феникс», 2006.
7. Чупин В.Н. Методические рекомендации по организации и оценке качества физкультурно - оздоровительной работы в образовательном учреждении. Самара, 2005.
8. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006 «Школа безопасности». Москва. 2002.
9. Министерство культуры Российской Федерации и Российская академия наук. «Наследие и современность». Выпуск №2. Москва. 1995Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные ГОСКОМСАЭПИТНАДЗОРом РФ, 1996 г.
10. «Основы медицинских знаний» Москва 1989.
11. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. Изд. Физкультура и спорт
12. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
13. [www.judo.ru](http://www.judo.ru)
14. dzudo63.ru

#### ***2. Дополнительная литература***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

4. Стратегия социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441 (в редакции Постановлений Правительства Самарской области от 17.09.2019 № 643, от 28.06.2022 № 475).
  5. Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  6. Приказ Министерства РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
  7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
  9. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
  10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
  11. Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015.
  12. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 «Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».