

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»**

ПРИНЯТО На педагогическом совете От «___» _____ 20__ г. Протокол № ____	УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ А.В. Гришанов Приказ №__ от _____ 20__ г.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Вид спорта: **«ДЗЮДО»**

Срок реализации: 3 года

Возраст: 6 - 9 лет

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель по дзюдо
Сетнеров Михаил Витальевич

Рецензенты:
Агусева Марина Анатольевна
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»
Моклакова Ольга Вячеславовна
Инструктор-методист УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

Воротынец 2019 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... 3

<i>Введение</i>	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
1.1. Календарный учебный график.....	7
1.2. План учебного процесса.....	8
Примерный план-график распределения учебных часов в СОГ-1.....	8
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	9
2.1. Содержание учебного материала для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения.....	9
2.2. Содержание учебного материала для спортивно-оздоровительной группы 2-го года обучения.....	12
2.3. Содержание учебного материала для спортивно-оздоровительной группы 3-го года обучения.....	14
2.4. Методические рекомендации.....	18
<i>Обучение подножкам</i>	22
ОФП.....	23
СФП.....	24
2.5. Программный материал для практических занятий.....	33
2.6. Материально-техническая база и инфраструктура.....	40
Оборудование и спортивный инвентарь.....	41
имеющийся в наличии в МАУ ДО ФОК «Волга» в зале единоборств.....	41
2.7. Общие требования безопасности на занятиях.....	41
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	44
Комплексы контрольных упражнений по ОФП для оценки результатов освоения программы.....	45
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	46
4.1. Список литературы.....	46
4.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо для Муниципального учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительного комплекса «Волга» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Аннотация

Удовлетворение индивидуальных потребностей, создание условий для физического воспитания и развития, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – дзюдо.

Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная образовательная программа по дзюдо разработана для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (от 6 до 9 лет). Программа общеразвивающая, *физкультурно-спортивной направленности*.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Цель программы - содействие формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с самого раннего детского возраста.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- воспитание физических способностей;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам путем введения в занятия элементов борьбы дзюдо с 6 лет;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и начальным формам упражнений дзюдо.

Характеристика вида спорта

Дзюдо (с япон.яз.«Мягкий путь») в России также часто используется название «Путь гибкости») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также

сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Срок реализации программы: 3 года

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы:

Год обучения	Минимальная и максимальная наполняемость	Возраст учащихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
СОГ-1	10 -25	6-7 лет	6	Выполнение контрольных нормативов 1 года обучения
СОГ-2	10-25	7-8 лет	6	Выполнение контрольных нормативов 2 года обучения

СОГ-3	10-25	8-9 лет	6	Выполнение контрольных нормативов 3 года обучения

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 36 недель в год.

Условия реализации образовательной программы

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Формы организации занятий:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей физической подготовке;

Ожидаемые результаты:

- содействие нормальному функционированию всех систем детского организма;
- укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- комплексное воспитание всех физических способностей;
- сформированность основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культуры и занятиям дзюдо, овладение начальными формами упражнений дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 02.09.2019 года.

Начало тренировочных занятий - согласно расписания (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Праздничные и выходные дни:

- 01- 08 января - Новогодние каникулы;
- 22 - 24 февраля - День защитника Отечества;
- 07 - 09 марта - Международный женский день;
- 01 - 04 мая - Праздник Весны и Труда;
- 09 - 12 мая - День Победы;
- 12 - 14 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО ФОК «Волга» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в

тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей.

1.2. План учебного процесса

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Теоретическая подготовка.	9	9	9
Практический материал:			
Общая физическая подготовка.	109	114	111
Подвижные игры и другие виды спорта	70	60	50
Техническая подготовка.	20	25	30
Контрольно испытания.	4	4	4
Медицинское обследование.	4	4	4
Общее количество часов.	216	216	216

Примерный план-график распределения учебных часов в СОГ-1

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	21	16	11	11	8	10	10	11	11	109
Подвижные игры и другие виды спорта	-	6	7	9	8	10	10	11	8	70
Техническая подготовка	-	1	3	3	3	3	3	3	2	20

Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
Всего	26	24	22	24	20	24	24	26	26	216

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Содержание учебного материала для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт в России

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития

Краткий обзор развития борьбы дзюдо

История зарождения дзюдо. Первые школы борьбы дзюдо. Основные команды дзюдо.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная системы.

Гигиенические знания.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы. Соблюдение режима работы и отдыха в течении суток. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья.

Морально-волевой облик спортсмена

Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице.

Оборудование и инвентарь

Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

Практический материал

Общая физическая подготовка

1. Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.

2. Все виды ходьбы.

3. Бег в спокойном темпе 3 - 5 мин.

4. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега - не менее 50 см.

5. Метание малого мяча в цель и на дальность.

6. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла.

7. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр и борьбы.

8. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.

9. Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

Специальная подготовка

1. *Элементарные технические действия*

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата.

Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов.

Упражнения в само страховке и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

2. Начальные технические действия

Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноименного отворота и разноименных отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

3. Основные технические действия.

Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперед, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперед, назад, влево, вправо.

Броски: задняя подножка, обхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине.

Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.

Перевероты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

4. Простейшие формы борьбы:

а) отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

б) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;

в) выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;

г) выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой);

д) борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

По технической подготовке

1. Правильно принять стойки дзюдоиста.

2. Передвижения индивидуально и в парах: влево, вправо, назад, вперёд..

3. Выполнение страховки в полуприседе: налево, направо, на спину. Кувырок вперёд и назад.

4. Умение правильно брать захваты. 5. Соревнования на лучшее выполнение изученного броска «Задняя подножка».

2.2. Содержание учебного материала для спортивно-оздоровительной группы 2-го года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт в России.

Значение утренней гимнастики.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития Дзюдо.

История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России. Первые Российские чемпионы Мира и Олимпийских игр по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо. Термины и команды по дзюдо.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Разница между болезнью и здоровым состоянием.

Гигиенические знания.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевой облик спортсмена.

Взаимодействие людей в одной команде. Товарищ и друг. Воспитание волевых качеств борца в процессе тренировки.

Оборудование и инвентарь.

Правила безопасности и поведения на спортивных площадках.

Практический материал

Общая физическая подготовка

1. Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 - 3, 1 - 4.
2. Ходьба в приседе, спортивным шагом.
3. Бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Непрерывный бег до 6-8мин.
4. Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальние прыжки.
5. Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.
6. Лазанье по гимнастической стенке, канату.
7. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках. Сочетание элементов.
8. Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

Специальная подготовка

1. Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста: левая, правая, фронтальная. Дистанции: дальняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад. Упражнения в само страховке и страховке партнера: отталкивание руками от ковра из упора лежа; напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска.

Падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом.

2. Начальные технические действия

Захваты: атакующие, вспомогательные. Рукава и пояса сзади, рукава и туловища.

3. Подготовка к броскам.

Выведение из равновесия вперед - на носки, на одну ногу; выведение из равновесия назад - на пятки.

4. Основные технические действия.

Броски: задняя подножка с захватом ноги изнутри, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро, передняя подножка с захватом руки и одноименного отворота, зацеп голенью изнутри.

Удержания: удержание сбоку, уходы от удержания сбоку; удержание поперек, уходы от удержания поперёк; удержания сверху, уходы от удержания сверху. Перевороты захватом одежды (на себя), захватом одежды (от себя).

5. Простейшие виды борьбы

а) выведение из равновесия захватом за кисти рук (фронтальная стойка);

б) выведение из равновесия захватом за руку (правая и левая стойка);

в) перетягивание захватом за 2 отворота, за отворот и рукав;

г) выталкивание за площадь ковра (в парах) захватом за отворот и рукав;

д) выведение из равновесия в стойке.

По технической подготовке

Правильно показать изученные технические действия.

2.3. Содержание учебного материала для спортивно-оздоровительной группы 3-го года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт в России.

Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. *Краткий обзор развития дзюдо.*

Развитие дзюдо в России. Первые чемпионы мира и Олимпийских игр.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Масса тела, рост. Взаимосвязь массы тела с двигательной активностью.
Антропометрические измерения.

Гигиенические знания.

Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к обучающимся спортом.

Особенности питания при занятиях борьбой. Значение витаминов в питании спортсмена.

Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом - патриотизма, сознательности, дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим. Смелости. Их значение для спортсмена.

Правила соревнований

Весовые категории. Форма дзюдоиста. Оценка приемов. Наказания.
Определение победителя.

Оборудование и инвентарь

Уход за инвентарем, оборудованием.

Практический материал

Общая физическая подготовка

1. Умение выполнять команды в движении: «шире шаг», «реже шаг», «чаще шаг».

Различные построения и перестроения.

2. Бег с высокого старта на 30 - 40 м Бег до 10 мин.

3. Прыжки с ноги на ногу, прыжки в приседе, прыжки на одной ноге с высоты до 50 см

4. Метание набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений

5. Лазанье по канату, рукоходу, подтягивания в висе. Ходьба в упоре на руках, партнер держит за ноги, переноска партнера на спине

6. Акробатические упражнения: переворот вперед, кувырок, скрестив голени, кувырок со стойки на голове и руках.

7. Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад.

8. Спортивные и подвижные игры: футбол, пионербол.

Специальная подготовка

1. Начальные технические действия

Захваты: защитные. Взаимосвязь захватов и стоек.

Упражнения в само страховке и страховке партнера: выполнение страховки в парах через руку, страховки в падении на грудь.

Передвижения относительно партнера, стоящего в разных стойках.

Тактика проведения приемов: на противнике наступающем, отступающем, тянущем на себя.

2. Подготовка к броскам.

Выведение из равновесия, находясь лицом к партнеру: поворачиваясь боком и поворачиваясь спиной к партнеру.

1. Основные технические действия.

Броски: бросок через спину (его простейшие разновидности); зацепы голенью изнутри, выхват за две ноги сбиванием.

Удержания: уходы от удержания со стороны головы, уходы от удержания поперек.

Перевороты: захватом одежды (на себя), захватом одежды (от себя). Болевые приемы: рычаг локтя сверху с помощью ног.

4. Простейшие формы борьбы

Борьба на захват куртки партнёра; забегание за спину партнёра; борьба на руках (лёжа на животе в парах);

борьба в упоре на руках с партнёром (пара на пару); борьба на выполнение элемента техники дзюдо; перетягивание мяча в парах, борьба на выведении из равновесия (на одной ноге с помощью рук, различные перетягивания и отталкивания).

По технической подготовке

Правильно показать изученные технические действия.

Специальная подготовка

1. Начальные технические действия

Захваты: защитные, вспомогательные, атакующие. Захваты, применяемые для проведения приёмов стоя и лёжа:

1. Рукава и разноимённого отворота
2. Двух отворотов
3. Рукавов снизу
4. Рукава и пояса спереди и сзади.
5. Рукава и туловища.
6. Руки под плечо.

Упражнения в само страховке и страховке партнера: выполнение страховки в парах через руку, страховки в падении на грудь.

2. Подготовка к броскам.

Подготовка к броскам: выведение из равновесия вперёд, сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону - сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки. Нарушение равновесия вправо-вперёд; влево-назад, вправо назад, влево вперёд. Нарушение равновесия, находясь лицом к партнёру: поворачиваясь боком и поворачиваясь спиной к партнёру.

3. Основные технические действия

БКЮ	
Mae-kuzushi	Вперёд
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево

Mae-migi- kuzushi	Вперёд-вправо
Mae-hidari- kuzushi	Вперёд-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево
Yoko(Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) - ukemi	На спину
Mae(Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo - tenkai - ukemi	Кувырком
5KЮ	
De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Охват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-ushi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо
Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata- gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho- gatame	Удержание поперёк
Kami-shiho- gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho- gatame	Удержание верхом

4. Простейшие формы борьбы

Борьба на захватах по заданию; борьба на руках (лёжа на животе в парах); борьба в упоре на руках с партнёром (пара на пару); борьба на выполнение элемента техники дзюдо; перетягивание мяча в парах, борьба на выведении из равновесия (на одной ноге с помощью рук, различные перетягивания и отталкивания).

2.4. Методические рекомендации

На данном этапе тренировок с обучающимися 6-9 лет следует уделять больше внимания разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения. На каждом занятии необходимо четко ставить перед обучающимися задачу, давать возможность осмыслить и объяснить ход и способы выполнения задания. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнований, что стимулирует

проявление двигательных способностей обучающихся, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков. При этом необходимо тщательно продумывать физическую и эмоциональную нагрузку, учитывать уровень физического развития обучающихся данного возраста. Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности обучающихся, особенно по ходу выполнения упражнений. Для правильного регулирования нагрузки с учетом индивидуальных способностей обучающегося рекомендуется проводить дополнительное тестирование физической подготовленности в конце каждого месяца. При таком тестировании целесообразнее совмещать общую и специальную подготовки.

Проводить соревнования у 6 - 9-летних обучающихся целесообразнее в форме игр: различных «Веселых стартов», соревнований на лучшее выполнение элементов дзюдо, игр «стенка на стенку», «петушиных боев», развлекательных конкурсов «папа, мама, я - спортивная семья» и др. Так как всякая деятельность обучающихся, должна доставлять им радость, как от самого процесса, так и от его результата, от совместных действий и переживаний.

Всю работу по занятиям борьбой у обучающихся данного возраста необходимо организовывать так, чтобы воспитать у обучающихся потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Для того чтобы некоторые упражнения интереснее воспринимались обучающимся и легче ему запоминались, желательно дать им названия, знакомые обучающимся. Например:

1. «Лошадка» - ходьба в упоре присев;
2. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стопы;
3. «Цапля»- ходьба с высоким подниманием бедра;
4. «Петушок»- ходьба с за хлестом голени, руки за спину;
5. «Зайчик»- прыжки на двух ногах;
6. «Насос»- наклоны вправо-влево,

7. «Лягушка»- прыжки в приседе;
8. «Бабочка»- сед с согнутыми ногами, пятки соприкасаются, махи коленями;
9. «Лодочка»- лежа на животе прогнуться, руками взять за ноги, покачивание;
10. «Свечка»- стойка на лопатках;
- 11 «Тележка»- ходьба на руках, напарник держит за ноги;
12. «Тараканьи бега»- бег на четвереньках вперед; спиной вперед;
13. «Рыбка»- лежа на животе, руки под грудь. Прогнуться, достать носками ног до головы.
14. «Добрая, злая кошечка»- стоя в высоком партере, прогнуться, выгнуться.
15. «Пистолетик»-приседание на одной ноге;
16. «Большой, маленький»- упор стоя, упор присев.

Блок тренировочных заданий для проведения разминки.

1. Строевые упражнения на месте: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо», «Налево» сдача рапорта.
2. Ходьба в колонне: с изменением направления, «Змейкой», на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени, в полуприседе, в приседе, с выпадами, гусиным шагом, медленная- 1-2 мин.
3. Бег: с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени, приставным шагом, непрерывный бег 2-3 мин
4. Прыжки: на одной, на двух ногах, в приседе
5. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок-страховка через правое, левое плечо, на спину, полет-кувырок, полет-кувырок через препятствие, переворот вперед через препятствие (с 7 лет), переворот вперед (с 7 лет), «колесо», страховка на грудь (с 8 лет).
6. Общеразвивающие упражнения: круговые движения кистями, в локтевых и плечевых суставах. Сгибание и разгибание пальцев.

Одновременные, последовательные, попеременные, маховые, круговые движения руками.

Упражнения для мышц шеи. Стоя на переднем борцовском мосту покачивания, переход на задний борцовский мост.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад, в стороны. Повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями).

Упражнение для мышц ног. Движения в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах (сгибание, разгибание, круговые движения) из разных исходных положений. Приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпады, пружинящие приседания в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

4. Упражнения на координацию: согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности.

8. Упражнения на гибкость: стоя или сидя ноги врозь - наклоны (к правой, левой, вперед), «Лодочка», «Рыбка». Лежа на животе, руки в стороны - достать правой ногой левую руку и наоборот.

9. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перенос ног через палку, со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе, с поворотами. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук. С набивным мячом (вес мяча до 1 кг - 5 лет). Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук. Наклоны, повороты, круговые движения туловища, удерживая мяч внизу, перед грудью, сверху, за головой, за спиной. Броски мяча партнеру двумя руками.

Методика обучения броскам

При обучении броскам обучающихся 5-ти лет следует уделять большое внимание подводящим упражнениям. А сами броски выполнять под

счет преподавателя, пока у обучающегося не выработается определенный навык их исполнения. Данная программа предусматривает обучение наиболее доступным приемам в возрасте 5-9 лет.

Обучение подножкам

1. Пружинящие покачивания в выпаде
2. Выпад правой (левой) с поворотом туловища вперед.
3. Выпад правой вперед, с мячом над головой. Наклон, мяч к правой ноге. То же левой.
4. Выпады правой (левой) вперед.
5. Сбивание напарника на пятки, на носки, на одну ногу.
6. Заведение напарника до скрещивания его ног.
7. Бросок мяча на дальность из-за головы, из положения выпада правой (левой). Можно проводить как эстафету, игру, соревнование в парах.

Обучение выхватам.

1. Кувырок через правое (левое) плечо.
2. Заведение напарника до скрещивания его ног.
3. Стягивание напарника на атакуемую ногу.
4. Осаживание напарника на одну ногу, вызывая отставление другой ноги.
5. Прыжки на одной ноге с продвижением и на месте.
6. Игры: «перетяжки», «забегание за спину» (с захватом пояса, с захватом ноги партнера), «Цапля» (попеременная или обоюдная).

Обучение броскам через бедро (спину).

1. И.п. стоя руки перед грудью, энергичные прыжки с поворотами таза (вправо, влево).
2. «Лезгинка» (быстрые повороты на месте и в движении без партнера).
3. Шаг вперед на носок - разворот на носке с приставлением второй ноги - наклон с касанием ладонями ковра.
4. Из стойки на коленях - стойка с наклоном.

5. Приседания, стоя спиной к стене с поворотом головы и таза и касанием плечами стены.

6. Игры: «Сбрось партнера», Сбросить партнера на спине вперед - вправо (вперед - влево).

Обучение зацепам.

1. Прыжки на одной ноге с круговыми движениями согнутой другой ноги .

2. Сбивание на пятки на одну ногу.

3. Махи ногами из положения высокого партера.

4. Игры: «Петушиный бой», «Коснись ногой ноги противника» Примерные комплексы круговой тренировки по

ОФП и СФП.

ОФП

Комплекс №1

1. Запрыгивания на гимнастическую скамейку.

2. Вис на перекладине

3. «Лодочка»

4. Наклоны вперед из положения, лежа на спине.

Комплекс выполняется за два круга по 30 сек. на каждое упражнение.

Комплекс №2.

1. Канат: Лазанье - 3 м

2. Перекладина: Доставка ног - 10 раз

3. Гимнастическая скамейка: запрыгивания - 10 раз.

4. Гимнастическая стенка: И. п. стать спиной на расстоянии одного шага, взяться за рейку на уровне пояса хватом сверху. 1. Сгибая ноги, подать туловище вперед. 2. Разгибая ноги и последовательно подавая вперед колени, бедра и прогибаясь животом вперед, сильно прогнуться в грудной части и разогнуть ноги. 3. Касаясь стенки вначале плечами, затем спиной, принять и. п. Выполнять упражнение слитно, с максимальной амплитудой.

Комплекс выполняется за два круга.

Комплекс №3.

1. Прыжки на скакалке
2. Подтягивание 5 раз- 7 лет, 10 раз- 8 лет.
3. Мост 5 раз
4. Доставка носками ног ковра за головой с мячом между ног

Комплекс выполняется за два круга.

СФП

Комплекс №1.

1. «Забери мяч». Играют в парах. Задача: вырвать мяч из рук партнера.
2. «Цапля». Играют в парах. Оба держат в руке одну ногу партнера.

Задача: Сбросить партнера на ковер.

3. «Кто сильнее». Сидя на пятках столкнуть партнера на спину и удержать 10 сек.

4. «Наступи на ногу». Играют в парах. Руки за спину, играют на одном месте. Задача: Как можно больше раз наступить на ногу партнеру.

Комплекс выполняется в парах по 1 мин. на каждое упражнение. Комплекс выполняется за два круга с переменной партнеров.

Комплекс №2.

1. Бросок задняя подножка.
2. Бросок выхват за ногу.
3. Бросок через бедро

Комплекс выполняется за 1 круг. По 1 мин на каждый бросок.

Примерный список промежуточных контрольных нормативов по ОФП и СФП

СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ
1. Вис на перекладине.	1. Вис на перекладине.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре	2. Сгибание и разгибание рук в упоре.
3. Наклоны туловища к ногам	3. Наклоны туловища к ногам из положения лежа на спине из положения лежа на спине.
4. Кувырки: вперед, назад.	4. Кувырок-страховка, полет-кувырок «Лодочка».
5. Переход с переднего борцовского моста на задний-оценка из 5-ти баллов.	5. Страховка на бок.
	6. Переход с переднего борцовского моста на задний.

НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
<p>1.Подтягивание на количество раз. 2.Наклоны туловища на 30 секунд 3.Полет-кувырок через препятствие в упоре. 4.Забегание на борцовском мосту 4 х 4 (с 7 лет). 5. Страховка на спину (с 3-го года обучения на время).</p>	<p>1.Подтягивание на количество раз. 2. Сгибание и разгибание рук 3. Шпагат. 4. Забегание на борцовском мосту 5. Страховка на бок на спину (1 год обучения).</p>
ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
<p>1 .Подтягивание на количество раз. 2. Поднимание ног к перекладине из виса на кол-во раз. 3. Наклоны туловища за 30 сек. 4. «Колесо» (Переворот боком). 5. Шпагат. 6. Мост с коленей . 7. Забегание на борцовском мосту 4х4. ' 8. Страховка на бок на спину(6 лет)</p>	<p>1. Подтягивание. 2. Поднимание ног на перекладине. 3. Перемет (с 7 лет). 4. Наклоны туловища за 30 сек. 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, напарник держит за ноги. 6. Перевороты на борцовском мосту (с 7 лет) Повороты на броски с отрывом ног партнера от ковра на время (с 7 лет).</p>
МАРТ	АПРЕЛЬ
<p>1.Подтягивание. 2 Поднимание ног к перекладине из виса на кол-во раз. 3. Перемет (с 7 лет) 4. Страховка через партнёра на спину оценка из 5-ти баллов 5.Приседание на одной ноге 6. Перевороты на борцовском мосту-7 лет-5 раз, 8 лет-10 раз. 7. Повороты на броски, на время (с 7 лет).</p>	<p>1. Подтягивание 2. Поднимание ног к перекладине 3. Мост со стойки (с 7 лет) 4. Перевороты на борцовском мосту 5. Прыжок в длину с места 6. Челночный бег 4х4. 7. Повороты на броски (30 сек).</p>
МАЙ	Примечание:
<p>1. Подтягивание. 2.Поднимание ног к перекладине из виса на кол-во раз 3. Прыжок со спины на ноги разгибом (7 лет)оценка из 5-ти баллов 4. Перевороты на борцовском мосту-7 лет-5 раз, 8 лет-10 раз. 5. Челночный бег 4х4. 6. Подвороты на броски (30 сек).</p>	<p>Нормативы по ОФП и СФП оцениваются по следующим показателям: На максимальное количество раз: подтягивания; сгибание разгибание рук в упоре; наклоны туловища к ногам; подвороты на броски с отрывом ног партнера от ковра. 2. На качество исполнения (оценка из 5 баллов): все виды кувырков и страховки; гимнастические упражнения; перевороты и переходы с переднего борцовского моста на задний; забегания на мосту; акробатические упражнения. 3. На время: челночный бег; подвороты на броски.</p>

Подвижные игры

Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися 5-9 лет.

В борьбе дзюдо значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются. Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к коврику. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала. Для обучающихся первого года обучения (5 лет) используются простые подвижные игры, а во втором полугодии можно проводить командные игры (типа эстафет). На этапе обучения обучающихся командным играм целесообразнее разбивать обучающихся не более чем на 2 - 3 команды, на втором году обучения (7 лет) подвижные игры усложняются. В командных играх обучающихся можно делить на три и более команды. На данном этапе необходимо вводить игры для развития чувства равновесия, устойчивости.

Характерными играми для обучающихся 3 года обучения являются специализированные игры, то есть игры с элементами борьбы дзюдо. А также подвижные игры, способствующие развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, чувства равновесия. Объяснять игры обучающимся 5-9 лет надо кратко, так как часто, не дослушав объяснения, обучающиеся проявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказывать обучающимся правила игры желательно в форме сказки, со знакомыми персонажами (зайчики, птички, волк, козлята и т.д.). Водящего необходимо менять почаще, чтобы удовлетворить потребность обучающихся в активности.

Учитывая большую подвижность обучающихся данного возраста и их ранимость, не рекомендуется выводить или ругать обучающихся за их

ошибки, а проигравшим можно определить штрафное задание (приседания, отжимания) и удалять их из игры очень ненадолго.

Общая длительность игры должна быть небольшой, так как обучающиеся быстро утомляются. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Игру с большой интенсивностью нужно включать в основную часть урока, после изучения какого-либо элемента или приема. А игры, требующие от играющих организованности, внимания лучше включать в подготовительную или заключительную части урока. Для обучающихся младшего школьного возраста необходимо вводить народные игры, в которых отразилась мудрость, фантазия и изобретательность народа. У каждого народа есть свои самобытные игры, состязания, которые не только обогащают содержание физического воспитания, но и способствуют воспитанию морально-волевых качеств, улучшают физическую подготовленность обучающихся.

Подвижные игры для обучающихся 1 года обучения (6 лет)

1.«Паук и мухи»

Подготовка: В углу очерчивают круг диаметром 1-2 метра. Это паутинка (домик паука). Остальные обучающиеся – мухи размещаются по всему залу.

Описание игры: По команде преподавателя «мухи» - бегают и прыгают, а «паук» сидит в домике. По команде «паук»: все мухи замирают, а паук выходит и смотрит, кто из мух шевелится. Тех, кто двигается, он забирает к себе в паутину. По команде «мухи»: действие оживает, участники игры – мухи веселятся и играют.

Правила: Пойманные мухи выполняют задание руководителя, а потом сидят до смены «паука».

Длительность команды «паук» не должна превышать 10-15 сек., так как обучающиеся устают долго стоять в одной позе.

2. «У медведя во бору» Подготовка: В углу зала размечается «берлога» медведя. Зал делят на две равные половины. Ближняя к берлоге - малинник, другая - лес. Из числа играющих выбирают медведя, остальные - зверята.

Описание игры: Медведь спит в берлоге. Зверята хотят полакомиться малиной и переходят в «малинник» близко к берлоге медведя со словами: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит».

После слова «рычит», медведь просыпается и догоняет зверят в «малиннике». Зверята убегают и прячутся в лесок.

Правила: Медведь должен выбегать из берлоги только после слова «рычит». Ловить зверят медведь может только в «малиннике». Пойманные зверята уходят в берлогу медведя и выполняют задание руководителя.

3. «Удержись на корточках».

Подготовка: Игра проводится в парах.

Описание игры: Сидя на корточках оба играющих выставляют руки вперед и упираются ладонями в ладони соперника. Прыгая на корточках и толкая руками, должны сбить соперника на спину.

Правила: Играющие не должны задерживать руками соперника и сгибать пальцы рук. Если кто-то из играющих опирается на руки - он считается проигравшим.

4. «Отними мяч»

Подготовка: Игра проводится в парах.

Описание игры: Оба игрока держат мяч на вытянутых вперед руках. По команде руководителя каждый из игроков должен забрать мяч из рук соперника.

Правила: Мяч начинать тянуть только после команды руководителя. Выигравшим считается тот игрок, кто отобрал мяч у соперника.

Варианты игры. Играть можно стоя на ногах, сидя на корточках или коленях. Мяч может находиться в руках до сигнала, в центре между игроками, у одного игрока.

5. *«Слепой медведь» (осетинская игра)*

Подготовка: Выбирают 1 медведя, которому завязывают глаза, остальные - зверята.

Описание игры: Играющие свободно размещаются по залу. Каждый игрок по сигналу руководителя начинает хлопать в ладоши, а слепой медведь старается запятнать игрока, идя на звук. Тот, кого он запятнает, становится водящим.

Правила: Игроки стоят на месте и не перестают хлопать - даже тогда, когда медведь подойдет близко к ним.

Если игра проводится вблизи каких-либо предметов (снарядов) необходимо ввести дополнительный сигнал (предупреждение о предмете)

6. *«Нос, пол, потолок»*

Подготовка: Играющие стоят в шеренге на расстоянии шага друг от друга.

Описание: Преподаватель, стоя лицом к играющим, говорит. «Нос, пол, потолок» и соответственно показывает пальцем на данные предметы. Можно менять указание (напр., говорить «нос», а показывать на «пол»).

Правила: Играющие должны точно указывать предметы, которые называет преподаватель. Кто ошибается - делает шаг к преподавателю. Называть предметы можно в разной последовательности.

Подвижные игры для обучающихся 2 год обучения

1. *«К своим флажкам»*

Подготовка: Игроки строятся в несколько колонн. У командиров команд - по одному флажку разных цветов.

Описание: По команде руководителя: «Убежали!», все обучающиеся разбегаются в разные стороны, кроме командиров. По сигналу: «Все к своим

флажкам!» обучающиеся быстро бегут к своему командиру и строятся в колонну.

Вариант игры: После сигнала руководителя «Убежали!» можно построить обучающихся в шеренгу спиной к командирам и дать им задание, пока командиры поменяются местами. Правила: Игрокам нельзя поворачиваться к командирам до команды. Команда, построившаяся первой, получает выигрышное очко.

Игру можно проводить вместо разминки, давая обучающимся для задания гимнастические упражнения.

Командиров желательно ставить подальше друг от друга, чтобы обучающиеся не сталкивались при построении. Менять командиров чаще, чтобы все обучающиеся могли размяться.

2. «Пятнашки»

Подготовка: Играют в парах один игрок - «цапля».

Описание: Второй игрок берет за ногу партнера и поднимая его ногу, старается вынудить партнера упасть на ковер. «Цапля» должна остаться стоять на одной ноге, Один игрок должен стать водителем части тела соперника (шея, локти, плечи, пояс, нога и т.д.). А второй игрок должен этому препятствовать.

Правила: Игроки должны стоять на месте и не бегать по коврам. Если первый игрок выполнил задание, они меняются ролями.

Вариант игры: «Коснись ногой ноги партнёра».

Каждый из играющих должен наступить на ногу. Руки держать за спиной. Желательно определить место для каждой пары игроков, чтобы они не бегали по всему коврам поворачиваться спиной к партнеру нельзя

Варианты: дотронуться с внешней или с внутренней стороны стопы.

2. «На прорыв»

Подготовка: Игроки делятся на две команды. Одна команда образует круг, взявшись за руки. Другая команда - внутри круга, разбившись по парам и взявшись в парах за руки.

Описание: По сигналу руководителя игроки в круге должны прорваться наружу, разорвав захват другой команды.

Правила: Разорвав захват у противника, наружу может выйти только та пара, которая его разорвала. Выигрывает та команда, которая быстрее вышла за круг.

3. «Гаккарис» (Осетинская игра)

Подготовка: Выбирают одного водящего. В зале кладут обручи по числу игроков или чертят круги диаметром 1 м. Игроки становятся в круги.

Описание: По сигналу руководителя водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть с места кого-нибудь из игроков. Кого первым столкнет, тот и становится водящим, а другой занимает его место в кругу.

Правила: Игрок считается сбитым, если его ступня сместится и окажется за чертой круга. За сменой ног руководитель должен смотреть внимательно и тем самым регулировать нагрузку в игре.

Подвижные игры для обучающихся 3 год обучения

1. «Рыбаки и рыбки»

Подготовка: Из числа игроков выбирают двух рыбаков. Остальные - «рыбки». Рыбаки берут друг друга за руки одной рукой.

Описание: «Рыбки» убегают от рыбаков по залу. Рыбаки должны догнать «рыбку», взявшись обеими руками за руки так, чтобы «рыбка» оказалась между рыбаками.

Правила: Пойманная «рыбка» выходит из игры и выполняет задание руководителя. Если рыбаки сцепили обе руки, «рыбка» не может освободиться от захвата. Руководителю желательно чаще сменять рыбаков или назначать две пары. А также необходимо следить за тем, чтобы игроки не сталкивались друг с другом.

2. «Волк во рву» Подготовка: Посредине зала проводятся две вертикальные линии, на расстоянии 70-100 см одна от другой.

Это - «ров». 1-2 водящих волка встают во рву. Остальные-«козы» размещаются на одной стороне зала за линией «дома». На другой стороне зала-«лужок».

Описание: По сигналу левой руки, «козы» бегут из дома на лужок и по дороге переплывают через ров. Волки, не выходя из рва стараются осалить, как можно больше коз. Осаленные козы выполняют задание руками и опять заходят в игру.

После 2-3 перебежек выбирают новых волков.

Правила. Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через них или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, считается пойманной. Если коза задержалась у рва и долго не перепрыгивает, она считается пойманной.

3. «Третья точка»

Подготовка: Играют в парах

Описание. Игроки по сигналу учителя, толкают друг друга, заставляя соперника коснуться третьей точки ковра.

Правила: Стоять только лицом или боком к сопернику. Считается любая третья точка тела (рука, ягодицы и т.д. кроме подошвы). Броски, болевые и удушающие приемы запрещены.

4. «Стенка на стенку»

Подготовка: Посредине зала чертят 3 линии на расстоянии 2 м друг от друга. Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда становится на расстоянии шага от средней линии в переменку лицом или спиной друг другу берутся за руки

Описание: Одна команда должна вытолкнуть другую за внешнюю линию

Правила: Расцеплять руки нельзя. Выигрывает та команда, игроки которой вытолкнули всех игроков противоположной команды за внешнюю линию. Подсекать или цеплять ногами игроков запрещено.

Можно использовать другие варианты захвата в командах (за плечи, под руки, за талию и т. д.)

2.5. Программный материал для практических занятий

1. Гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения). Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями.

2. Физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев. - ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы).

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя).

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе. - ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения в стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног, в упоре сидя, с крестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине ; поднимание туловища и поднимание ног из

положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью). - ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

2.3. Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами; - связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе); - подтягивание в висе;

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе)

3. Общефизическая подготовка

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, много скоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

На координацию – челночный бег 3x10 м, эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувьрки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, подвижные игры, эстафеты.

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

4. Специальная физическая подготовка

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- кувьрки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); - равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

5. Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы). Выполняется быстро из различных исходных положений;
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях; пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по

диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад.

- захваты (основной захват – рукав-отворот).

- основной захват-выведение из равновесия вперед, - основной захват-выведение их равновесия назад;

- освобождение от захвата.

6. Тактическая подготовка

- тактика захвата и освобождение от захватов;

- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

7. Подвижные игры: Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши»,

«Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих»,

«Петушинный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Гуси», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками

и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

8. Волевая подготовка

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

9. Нравственная подготовка

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета дзюдо.

10. Теория и история освоение дзюдо

- техника безопасности на занятиях дзюдо
- понятие о физической культуре и спорте
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви
- история возникновения дзюдо
- значение и основные правила закаливания
- влияние осанки на здоровье

11. Медико-педагогический контроль

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях; - тесты: бег 20 м; прыжки в длину с места; челночный бег; подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты;

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных дзюдоистов для занятий - медосмотр;

- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

12. Контрольные испытания по технической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях муниципального уровня.

- участие в демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по ученическому присвоению 6КЮ - подготовительный):

- соревнования по ОФП,

- «Веселые старты»,

- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях по дзюдо. Возможен приём на обучение в соответствующую группу и год по сданным нормативам ОФП.

2.6. Материально-техническая база и инфраструктура

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале.

Для оказания первой медицинской помощи в учреждении есть медицинский блок с квалифицированным медицинским персоналом.

**Оборудование и спортивный инвентарь
имеющийся в наличии в МАУ ДО ФОК «Волга» в зале единоборств**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья	шт.	1
2.	Канат для лазанья	шт.	2
3.	Мат гимнастический	шт.	4
4.	Мяч для регби	шт.	1
5.	Напольное покрытие татами	комплект	2
6.	Секундомер электронный	шт.	1
7.	Скамейка гимнастическая	шт.	2
8.	Стенка гимнастическая секция	шт.	5
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	шт.	3

2.7. Общие требования безопасности на занятиях

***Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма
при занятиях спортивными играми***

1. Занятия по ручному мячу и спортивным играм проводятся на спортивной площадке и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2. Все обучающиеся обязаны быть в спортивной форме (тренировочном костюме, майке, трусах, кедах, тапочках).

3. Занятия должны проходить под руководством тренера - преподавателя или инструктора по спорту.

4. Запрещается тренироваться с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены. При наличии очков, они должны быть закреплены резинкой, и иметь роговую оправу.

5. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

6. Тренировки должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.

7. При проведении соревнований по гандболу, необходимо следить за дисциплиной на трибунах (балконе).

8. Не допускать попадания посторонних предметов на игровую площадку.

9. Все игроки должны соблюдать правила игры, неукоснительно исполнять требования судей на поле.

10. Тренерам команд необходимо требовать от своих подопечных уважительного отношения к соперникам, не допускать «грязных» приемов игры, неспортивного поведения.

11. Всем преподавателям команд требовать от организаторов соревнований присутствия квалифицированного медицинского персонала.

***Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма
на занятиях легкой атлетикой***

1. По пути к месту занятий при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения
2. Приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей
3. Заниматься легко атлетикой только в места определенных тренером – преподавателем, в поле его зрения.
4. Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки, в соответствии с рекомендацией и заданием тренера – преподавателя
5. Помнить о возможности получения травмы на стадионе, поэтому нельзя:
 - Бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке
 - Бежать по дорожке, где скользко, грязно и можно упасть
 - Выполнять упражнения там, где есть возможность получить травму мячом (когда на поле играют в футбол или малый мяч)
 - Во время бега на короткие дистанции переходить на соседнюю беговую дорожку
 - Резко останавливаться после завершения бега
 - Садиться или ложиться сразу после завершения бега

***Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма
на занятиях гимнастикой***

По пути к месту занятий при переходе через улицу соблюдать правила дорожного движения.

1. Приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.
2. Вставать так, чтобы не мешать движениям стоящих рядом, не касаться соседей при выполнении маховых движений руками или ногами (а так же скакалкой, палкой и т.д.)

3. Делать сложные гимнастические упражнения (переворот боком, стойка на руках, «мост» и др.) только с разрешения преподавателя и при его страховке.

4. Не подходить близко к тем, кто упражняется с гантелями, обручем, гимнастической палкой или другими предметами.

5. Не прыгать с гимнастической стенки или высокой перекладины на пол

Упражнения в тренажерном зале выполнять только после показа их тренером

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой

направленности уровня подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- знания теоретических основ физической культуры и спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровня (соответственно году) спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение комплекса контрольных упражнений по ОФП соответственно уровню и году обучения.

Комплексы контрольных упражнений по ОФП для оценки результатов освоения программы

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП СОГ-1

Виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП СОГ - 2

Виды упражнений	Возраст 7 – 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетвор. уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП СОГ- 3

Виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 года №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»»;

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическая литература

1. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Дзюдо : базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под. ред. Ю\ А. Шулики, Я. К. Коблева. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 237 с. : ил. - (Боевой спорт).

4. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва /Под общ. ред. Ю.А.Шулики и Я.К.Коблева. - Ростов-на-Дону: "Феникс", 2006. 800 с

5. Дзюдо : история, теория, практика : учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. - Архангельск : СК, 2000. - 154 с. : ил. - Б. ц.

6. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. [и др.]. - М. : Советский спорт, 2008. - 96 с.

7. Левицкий А.Г, Ротенберг А.Р., Черных Д.А. Искусство Дзюдо. От игры - к мастерству. – М.:ОАО «Олма Медия Групп», - 2015. -224 с.

8. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005. - 192 с.

9. Путин В., Ротенберг А. Гибкий путь. Книга для чтения по истории и практике дзюдо. - М.:ОАО «Олма Медия Групп», - 2015. - 104 с.

10. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.- 159 .:ил.

4.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта РФ (www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ (<http://минобрнауки.рф>)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики (www.minstm.gov.ru).
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Федерация дзюдо России (<http://www.judo.ru>)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ФОК «Волга»

А.В.Гришанов _____

«___» _____ 2019 год

Расписание учебно-тренировочных занятий отделения дзюдо на ____/____ учебный год

Вид спорта	Место проведения	Ф.И.О. Тренера	Часов в неделю	Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота		
Дзюдо	Зал единоборств	Сетнеров Михаил Витальевич	28	10	БУ-6 (2003-2006 г.р.)	15:45-18:00		15:45-18:00	15:45-17:15	15:45-17:15		
				6	БУ-2 (2007-2010 г.р.)	18:15-19:45		18:15-19:45		18:00-19:30		
				6	СОГ-1 (2011-2014 г.р.)		17:30-19:00		17:30-19:00		14:30-16:00	
				6	СОГ-1 (1998-2005г.р.)		19:15-20:45		19:15-20:45		17:30-19:00	

Протокол

Результатов контрольных нормативов по ОФП для СОГ МАУ ДО ФОК «Волга»:
 В отделении ДЗЮДО Тренер-преподаватель _____

№	ФИ учащегося	Рост	Вес	ОФП					Дата
				Подтягивание из виса на перекладине	Вис на перекладине	Бег 30 м.	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Особые отметки
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									

Комиссия по приему контрольных нормативов
