

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов. Также занятия этим видом единоборства направлены и на духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

В связи с набирающей популярность здоровым образом жизни эта дополнительная программа по дзюдо будет востребована у детей младшего возраста 7-9 лет.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Разнообразие технических, тактических действий, игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Отличительные особенности программы.

Новизна Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе. Отличительной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Адресат программы.

На данную программу обучения принимаются обучающиеся 7-9 – летнего возраста. В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль, допущенные к занятиям врачом. Прием обучающихся производится в мае - августе. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Для детей в возрасте 7-9 лет – благоприятный период для всестороннего развития координационных и скоростных (реакций и частоты движений) способностей, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Важной особенностью данного возраста является большое желание, повышенный интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. В связи с этим на занятиях должна быть четкая организация, дисциплина, а также свобода и самостоятельность в деятельности детей.

Количество обучающихся в группе: 1-2 год обучения – 15 – 25 человек.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок освоения программы.

Курс программы по дзюдо рассчитан на 2 года. Количество рабочих недель в год – 36. Программа рассчитана на 72 часа в год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий.

Общее количество часов по программе - 72; количество часов в неделю - 2; периодичность - 2 раза в неделю; продолжительность - 1 академический час (45 минут).

Особенности организации образовательного процесса.

Основная форма организации занятий - групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность

Основными формами занятий с данными группами являются: групповые практические занятия по борьбе; лекции и беседы; просмотр учебных фильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Цели и задачи программы.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей и развитие их физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

Цель программы – создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

Задачи 1 года обучения

Задачи личностные:

- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- создание условий для проявления положительных эмоций;
- обучение правильному оцениванию своих возможностей в соревновательной и игровой ситуации.

Задачи метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям борьбой дзюдо;
- содействие развитию двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- развитие скоростных способностей;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти).

Задачи образовательные (предметные):

- развитие интереса к занятиям борьбой «Дзюдо»;
- обучение базовой технике страховки и само страховки, кувырки, стойки, захваты, передвижения, техника приемов в партере.

Задачи 2 года обучения

Задачи личностные:

- формирование умения достигать положительные результаты, работать в команде, ориентироваться на партнеров по занятиям;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;
- создание условий для проявления положительных эмоций;
- обучение распределению своих усилий, действовать рационально и целесообразно планируемому результату;
- способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Задачи метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям борьбой «Дзюдо»;
- содействие развитию двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- развитие скоростных способностей;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти).

Задачи образовательные (предметные):

- обучение технике страховки и само страховки, кувырки, захваты, передвижения, технике бросков в стойке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретический материал	4	4	0	Инструктаж по ТБ
Практический материал:				
ОФП	30	0	30	Тесты (контрольные упражнения)
Подвижные и спортивные игры	24	0	24	Наблюдение тренера-преподавателя
Техническая подготовка	10	0	10	Тесты (контрольные упражнения)
Контрольные испытания	2	-	2	Сдача нормативов по ОФП
Медицинский осмотр	2	-	2	Наблюдение врача и тренера-преподавателя
Всего:	72	4	68	

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретический материал.

Теория:

Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития человека.

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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

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.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры.

Практика:

Посредством игры происходит - развитие мужества, решительности, внимания, оперативного мышления, чувства коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множества других социально важных и полезных качеств.

Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Петушиный бой», «Кто сильнее?», «Перемена мест», «Борьба за палку», «Карусели», «Три движения», «Не теряй равновесия!». (Приложение №1).

Раздел 4. Техническая подготовка.

Практика:

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 для самостраховки и в страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

2. Начальные технические действия

Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

3. Основные технические действия.

Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо.

Выведение из равновесия в стойке: вперёд, 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.

Раздел 5. Контрольные испытания.

Практика:

Контрольные испытания применяются в конце прохождения определённого раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. В группах 6-7 лет - динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля. (Приложение №1).

Раздел 6. Медицинский осмотр.

Практика:

Целью медицинского осмотра является определение состояния здоровья.

Задачами медицинского осмотра являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Учебный план 2-го года обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретический материал	4	4	0	Инструктаж по ТБ
Практический материал:				
ОФП	30	0	30	Тесты (контрольные упражнения)
Подвижные и спортивные игры	20	0	20	Наблюдение тренера-преподавателя
Техническая подготовка	14	0	14	Тесты (контрольные упражнения)
Контрольные испытания	2	-	2	Сдача нормативов по ОФП
Медицинский осмотр	2	-	2	Наблюдение врача и тренера-преподавателя
Всего:	72	4	68	

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретический материал.

Теория:

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.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности и поведения на спортивных площадках.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

1. Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 - 3, 1 - 4.
2. Ходьба в приседе, спортивным шагом.
3. Бег приставными шагами (правым, левым боком).
4. Бег с ускорением (10-15 м.).
5. Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).
6. Прыжки в приседе руки за головой.
7. Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.
8. Вращение туловища (вправо, влево).
9. Наклоны: вперед, в стороны, назад.
10. Наклоны в положении «барьерный бег».
11. Прыжки через скакалку.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
13. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс).
14. Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.
15. Лазанье по гимнастической стенке, канату.
16. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках. Сочетание элементов.
17. Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры.

Практика:

Посредством игры происходит - развитие мужества, решительности, внимания, оперативного мышления, чувства коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множества других социально важных и полезных качеств.

Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Петушиный бой», «Кто сильнее?», «Перемена мест», «Борьба за палку», «Карусели», «Три движения», «Не теряй равновесия!». (Приложение №1).

Спортивные игры: футбол по упрощенным правилам, «Вышибала», регби на коленях, «Горячая картошка».

Раздел 4. Техническая подготовка.

Практика:

1. Элементарные технические действия.

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

Передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад.

Упражнения в самостраховке 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.

1. 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 снаружи, бросок через бедро, бросок через плечо, 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.

Раздел 5. Контрольные испытания.

Практика:

Контрольные испытания применяются в конце прохождения определённого раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. В группах 7-8 лет - динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля. (Приложение №3).

Раздел 6. Медицинский осмотр.

Практика:

Целью медицинского осмотра является определение состояния здоровья.

Задачами медицинского осмотра являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 года обучения:

Личностные:

- сформированы культура общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- сформированы жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- созданы условия для проявления положительных эмоций;
- обучены правильному оцениванию своих возможностей в соревновательной и игровой ситуации.

Метапредметные:

- развита мотивация к занятиям борьбой дзюдо;
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- развиты скоростные способности;
- развиты психофизиологические процессы (восприятия, мышления, внимания, памяти).

Образовательные (предметные):

- развит интерес к занятиям борьбой «Дзюдо».
- знают базовую технику страховки и само страховки, кувырки, стойки, захваты, передвижения, технику приемов в партере.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Задачи личностные:

- умеют достигать положительные результаты, работать в команде, ориентироваться на партнеров по занятиям;
- сформированы жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- проявляют положительные эмоции;
- умеют распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату;
- умеют проявлять разумную смелость, решительность, уверенность в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Задачи метапредметные:

- развита мотивация к занятиям борьбой «Дзюдо»;
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость, выносливость);
- развиты скоростные способности;
- развиты психофизиологические процессы (восприятия, мышления, внимания, памяти).

Задачи образовательные (предметные):

- знают технику страховки и само страховки, кувырки, захваты, передвижения, технику бросков в стойке.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации
Календарный учебный график, 1,2 год обучения

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Теория	1	Вводное занятие История зарождения дзюдо	Спортивный зал	Инструктаж ТБ
2.		07	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
3.		09	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
4.		14	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
5.		16	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
6.		21	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
7.		23	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
8.		28	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
9.		30	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
10.	октябрь	05	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
11.		07	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя

12.		12	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
13.		14	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
14.		19	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
15.		21	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
16.		26	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
17.		28	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
18.	ноябрь	02	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
19.		09	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
20.		11	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Медицинский осмотр	Спортивный зал	Наблюдение врача и тренера-преподавателя
21.		16	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
22.		18	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Теория	1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития человека.	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя

23.		23	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
24.		25	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
25.		30	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
26.	декабрь	02	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
27.		07	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Теория	1	Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице.	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
28.		09	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
29.		14	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
30.		16	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
31.		21	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
32.		23	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
33.		28	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
34.		30	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
35.	январь	11	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
36.		13	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу

			13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰					
37.		18	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
38.		20	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
39.		25	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
40.		27	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
41.	февраль	01	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
42.		03	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
43.		08	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Теория	1	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная системы.	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
44.		10	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
45.		15	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
46.		17	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
47.		22	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
48.		24	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу

			13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰					
49.	март	01	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
50.		03	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
51.		10	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
52.		15	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
53.		17	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
54.		22	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
55.		24	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
56.		29	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
57.		31	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
58.	апрель	05	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
59.		07	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
60.		12	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
61.		14	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
62.		19	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу

			13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰					
63.		21	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
64.		26	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
65.		28	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
66.	май	03	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Медицинский осмотр	Спортивный зал	Наблюдение врача и тренера-преподавателя
67.		05	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
68.		10	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
69.		12	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Игровая борьба
70.		17	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
71.		19	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
72.		24	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁵ – 14 ⁴⁰	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Соревнования

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале:

- тренировочный зал, площадью 520,1 кв.м

При зале есть три раздевалки, два туалета(мужской и женский) и душевые комнаты.

Вместительность каждой раздевалки 25-30 человек.

Для оказания первой медицинской помощи в зале имеется медицинская аптечка.

Инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Телевизор	1
2.	Акустическая система	1
3.	Аптечка медицинская АУ-1	1
4.	Гимнастический мат	3
5.	Канат для лазания	2
6.	Кегли комплект, шт	10
7.	Конус сигнальный оранж. пластмас.	40
8.	Свисток	1
9.	Секундомер	1
10.	Скакалка	20
11.	Стенка шведская	3
12.	Татами	80
13.	Тренажер-скамейка гимнастическая	3
14.	Турник	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	4
16.	Эспандер резиновый 2,6м	5
17.	Эспандер резиновый 4м	4

Инвентарь для проведения соревнований:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	весы	2 шт.
2	тренировочные боксы	8 шт.
3	стулья для тренеров	8 шт.
4	столы для судей и медиков	4 шт.
5	секундомеры	3 шт.
6	гонг (колокольчик)	3 шт.
7	доска для вывешивания стартовых протоколов	1 шт.
8	пьедестал для награждения	1 шт.
9	микрофоны для судей	3 шт.
10	корзины для мусора	5 шт.
11	принтер	2 шт.
12	канцтовары	

Информационное обеспечение

На занятиях используются иллюстрированные плакаты, фотографии, учебно-методические материалы. Наличие мультимедийной установки позволяет просматривать слайды, документальные фильмы о данном виде спорта.

Наименование учебно-методических материалов (<i>может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе</i>)
1. Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы)
2. Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы)
3. Акопян А.О. Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ., 2003 г.
4. Залетаев И.П., Шеянов В.П., Загорский Б.И., Физическая культура, 1984 г.
5. Туманян Г.С., Спортивная борьба: отбор и планирование. 1984 г.
6. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009 г.
8. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология 2001 г.
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология 2001 г.

Кадровое обеспечение.

По данной программе занятия ведут опытные тренеры-преподаватели 1 и высшей квалификационной категории, имеющие высшее педагогическое образование и стаж работы более 5 лет.

Формы аттестации

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитический материал;
- фото, видеозапись;
- грамота, диплом;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- контрольные испытания;
- соревнования.

Оценочные материалы

Для групп 1 и 2-го года обучения используются контрольные нормативы по общей физической подготовке. Комплексное тестирование физического развития каждого обучающегося проводится 2 раза в год: в ноябре и в мае (Приложение 2, 3). В конце каждого месяца проводится дополнительное тестирование, в котором совмещаются общая и специальная подготовки. Это позволяет тренеру регулировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от изменения данных показателей. Кроме этого обучающиеся должны систематически участвовать во внутренних соревнованиях, которые проводятся в данных группах в форме эстафет, игр «стенка на стенку», спортивных конкурсов на лучшее выполнение изученного элемента борьбы.

Методические материалы

Методы обучения.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- *Словесный метод* – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы занятия: проведение лекций об истории возникновения Дзюдо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- *Наглядный метод* – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- *Репродуктивный метод* – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- *Фронтальный метод* – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.

- *Групповой метод* обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.
- *Практический метод* – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- *Игровой метод* – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в настольный теннис.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие, беседа, игра, соревнование, сдача нормативов.

Алгоритм учебного занятия.

Части занятий	Длительность	темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	5 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ, упражнения на силу, игры и игровые упражнения с мячом.	30 - минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (упражнения на растяжку, дыхательные упражнения.)	10 минут	Умеренно - медленный

Дидактические материалы – упражнения, игры, тестовые задания (Приложение №1, 4, 5, 6).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
3. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
4. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба - М.: Просвещение, 1993. -128 с.
6. Каплин В.Н., Егаиов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
7. Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 13.09.17 р.н. N 48149);
8. Путин Владимир Владимирович Искусство дзюдо. От игры - к мастерству. Гибкий путь. Книга для чтения по истории и практике дзюдо + карточки с упражнениями (количество томов: 2) / Путин Владимир Владимирович. - М.: Олма Медиа Групп, 2015. - **444** с.
9. Сажин А. В., Дзюдо для начинающих / А.В. Сажин. - М.: Книжкин дом, **2019**. - 256 с.
10. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
11. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
13. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
14. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, **2019**. - 160 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
5. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

1.«Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

Содержание игры. По команде тренера-преподавателя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки.

2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

2.«Петушинный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его отступить, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки.

2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

3.«Кто сильнее?»

Подготовка. Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут.

Веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию тренера-преподавателя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные

кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

4.«Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

5.«Борьба за палку».

Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу тренера-преподавателя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

6.«Карусели».

Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90° к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу тренера-преподавателя.

2. Руки расцеплять нельзя.

7.«Три движения».

Подготовка. Играющие образуют полукруг.

Содержание игры. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

8.«Не теряй равновесия».

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу тренера-преподавателя.

2. Можно уклоняться от удара. 3. Игру можно проводить командами.

Контрольные упражнения в группах занимающихся
1-го года обучения

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.
Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки.
Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.

Контрольные упражнения в группах занимающихся
2-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения.	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении.	Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении.
Бег приставными шагами (правым, левым боком).	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма.
Бег с ускорением (10-15 м.)	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге.
Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковер.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами
Прыжки в приседе руки за головой.	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковер.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечеткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, четкие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки.
Вращение туловища (вправо, влево).	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия.
Наклоны: вперед, в	Ноги согнуты в коленях,	Спина прямая, плечи	Спина прямая, плечи

стороны, назад.	потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове.	расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра.	расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны в положении «барьерный бег».	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена.
Прыжки через скакалку.	5-7	8-10	11-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	10-12	13-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-19	20-23	24-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	20-22	23-25	26-30
Вставание на гимнастический мост, борцовский мост.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Вставание на гимнастический мост - руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост - носом касаться ковра	Вставание на гимнастический мост - руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. Вставание на борцовский мост - носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать.
Упражнение перекаат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»).	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Руки за спиной, перекаат вперед на грудь, голова повернута в сторону.	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекаат вперед на грудь, голова повернута в сторону.
Стойка на голове.	Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развернуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов.
Стойка на руках возле стены.	Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов.
Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекаат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекаат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько	Перекаат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.

		раз подряд.	
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий пережат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий пережат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	Пережат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Пережат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Пережат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Пережат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий пережат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Пережат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Пережат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Разгиб с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
«Колесо»	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.

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.
7. 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 - 7 лет). Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук. Наклоны, повороты, круговые движения туловища, удерживая мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Броски мяча партнеру двумя руками.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ

При обучении броскам обучающихся 7-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 7-9 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 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: «Петушинный бой», «Коснись ногой ноги противника»

Тестовые задания.

Вариант 1 (стартовый уровень)

1. Что дословно означает «дзюдо»?
 - а) Небесный путь
 - б) Мягкий путь
 - в) Путь воина
2. В какой стране было создано Дзюдо?
 - а) Китай
 - б) Япония
 - в) Вьетнам
3. В конце какого века было создано дзюдо?
 - а) 17 в.
 - б) 18 в.
 - в) 19 в.
4. Кто является создателем дзюдо?
 - а) Дзигоро Кано
 - б) Морихэй Уэсиба
 - в) МицуёМаэда
5. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?
 - а) В дзюдо запрещены подножки и подсечки
 - б) Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий
 - в) В дзюдо не используются удушающие приемы
6. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?
 - а) 2-х
 - б) 3-х
 - в) 4-х
7. Что такое удэ-атэ?
 - а) Удары руками
 - б) Удары ногами
 - в) Удары головой

8. Как называется костюм для тренировок?

- а) Татами
- б) Дзюдоги
- в) Ката

9. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо?

- а) 2
- б) 3
- в) 4

10. С какого года дзюдо стало известно в России?

- а) С 1902 г.
- б) С 1914 г.
- в) С 1929 г.

Правильные ответы:

- 1. Мягкий путь
- 2. Япония
- 3. 19 в.
- 4. Дзигоро Кано
- 5. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий
- 6. 2-х
- 7. Удары руками
- 8. Дзюдоги
- 9. 2
- 10. С 1914 г