

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»

Протокол  
Педагогического совета №1  
«29» августа 2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом № 556  
от «29» августа 2025г  
Директор ГБОУ средняя школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.А.Казанцева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок освоения: 3 год

Разработчик программы:  
Слесарева Евгения Геннадьевна  
Педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная направленность.**

**Адресат** - программа ориентирована на детей 7-14 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

### **Актуальность программы**

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

Занятия этим видом единоборств направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Способствует укреплению здоровья и всестороннее гармоничному развитию юных спортсменов. Овладение навыками дзюдо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого учащегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы, является развитие личностных качеств учащегося в сочетании с совершенствованием физической формы учащегося посредством взаимодействия с другими участниками образовательного процесса с помощью отработки технических действий с другими учащимися. Развивает умение достигать поставленных целей, посредством использования своих личностных качеств.

Настоящая учебная программа для ОДОД рассчитана:

- на весь период в спортивно-оздоровительной группе;

### **Цель программы:**

Программа направлена на содействие разностороннему развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий дзюдо. Выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям борьбой.

### **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

### **Развивающие задачи:**

- развитие моторики,
- формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

#### **Воспитательные задачи:**

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

Срок реализации образовательной программы: 3 года.

Наполняемость групп – от 15 человек.

Занятия проводятся для групп:

- 1 год обучения – 4 часа в неделю – 144 часа в год;
- 2 год обучения – 6 часов в неделю – 216 часов в год;
- 3 год обучения – 6 часов в неделю – 216 часов в год.

#### **Материально-техническое оснащение**

- спортивный зал
- раздевалки
- душевые кабины
- скакалки
- мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, нибивные)
- гимнастические маты
- возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (видеолекция, вебинар, конференция, самостоятельная работа с электронными ресурсами).

#### **Планируемые результаты:**

- по общей физической подготовке, выполнение общеразвивающих упражнений;
- по специальной физической подготовке, выполнение специальных уражнений;
- по технико-тактической подготовке, знание и умение выполнения элементов техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- по теоретической подготовке, знание и умение применения на практике правил техники безопасности.

В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	26.05.2026	36	144	Очное (с применением дистанционных технологий)
2 год	01.09.2025	26.05.2026	36	216	Очное (с применением дистанционных технологий)
3 год	01.09.2025	26.05.2026	36	216	Очное (с применением дистанционных технологий)

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные:**

- анализировать свои действия и планировать дальнейшую деятельность;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- знание правил личной гигиены и уходом за организмом.

**Предметные:**

- умение применять приемы дзюдо;
- владение приемами;
- развитие навыка быстрого перехода от обороны к нападению и обратно, иметь представление о тактике ведения боя;
- знание и применение в спарринге правил соревнований дзюдо;
- знание истории дзюдо.

**Календарный учебный график**

№ п/ п	Раздел подготовки	Количество часов								
		1 год			2 год			3 год		
		Теория	Прак- тика	всег о	теори я	практик а	всег о	теори я	практик а	всег о
1.	Общая физическая подготовка	5	45	50	5	65	70	5	65	70
2.	Специальная физ. подготовка	10	30	40	20	40	60	20	40	60
3.	Технико-тактическая подготовка	10	10	20	15	15	30	15	15	30

4.	Теоретическая подготовка	10	-	10	20	-	20	20	-	20
5.	Контр.переводные испытания	5	5	10	10	10	20	10	10	20
6.	Медицинское обследование	2	2	4	2	2	4	2	2	4
7.	Участие в соревнованиях	3	1	4	2	2	4	2	2	4
8.	Морально-волевая и психологическая подготовка	4	2	6	6	2	8	6	2	8
<b>Общее количество часов</b>				<b>144</b>			<b>216</b>			<b>216</b>

### **3. Методическая часть программы.**

#### **3.1.Общая физическая подготовка.**

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 7-14 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек.

**Для развития быстроты** рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у обучающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя);

усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно оздоровительного занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем), боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ НА КАЖДЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **1 год обучения**

#### **1.Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьбы, прыжков.

**Практика.** Бег: на пятках, на носочках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием коленей.

Прыжки вверх на двух ногах.

Упражнения без предметов:

- выполнение упражнений для рук и плечевого пояса - одновременные, попеременные вращения руками вперед, назад. Махи руками одновременные вверх-вниз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине.

- выполнение упражнений для туловища -упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны), круговые движения туловищем, переходы из упора лежа в упор присев, поднимание туловища, не отрывая ног о пола.

- выполнение упражнений для ног - приседания на двух ногах, на одной ноге, выпрыгивания и прыжки вверх.

- выполнений упражнений для развития гибкости – «шпагаты».

- техника борьбы дзюдо лежа.

## **2.Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Техника выполнения специальных физических упражнений, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения на развитие координации движений и гибкости.

### **Практика.**

- Выполнение упражнений на развитие координации движений и гибкости – наклоны вперед – назад. Из положения, сидя на полу, ноги максимально разводим в стороны и делаем наклоны вперед до касания головой пола.
- Страховка при падении назад, вперед и в стороны.
- Кувырки через голову вперед и назад, кувырки через плечо вперед и назад, колесо.
- Положение рук и ног при страховке на боку. Кувырок через плечо – страховка на боку.
- Удержания – 5видов, перевороты – 5видов.

## **3.Технико-тактическая подготовка.**

**Теория.** Каждый занимающийся должен оценить свои возможности в борьбе дзюдо и выбрать стиль ведение поединка необходимый для него (борьба стоя или в партере). Необходимо вести поединок, используя свои преимущества перед соперником.

### **Практика. Технические действия в борьбе дзюдо.**

- Борьба стоя
- Броски
- Сбивания
- Техника борьбы дзюдо в партере

## **4.Теоретическая подготовка.**

Техника безопасности на тренировках и гигиена.

Дисциплина и профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика вредных привычек и укрепление здоровья благодаря занятиям дзюдо.

## **5.Контрольно – переводные испытания.**

**Теория.** Знать Ф.И.О. тренера, председателя федерации дзюдо России и СПб.

Знать этикет дзюдо.

**Практика.** Демонстрация стоек. Техника падений (страховка). Техника захватов и освобождение от захватов. Демонстрация одного броска в стойке. Демонстрация одного удержания.

Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК для первого года обучения - белый пояс.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 КЮ.

Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши Вперед

Уширо-кудзуши Назад

Миги-кудзуши Вправо

Хидари-кудзуши Влево

Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми На бок

Уширо (Кохо) –укэми На спину

Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком

## 6. Медицинское обследование.

**Теория.** Знать свои антропометрические данные. Информировать преподавателя о проблемах со здоровьем.

**Практика.** Два раза в год пройти медицинское обследование у врача – терапевта или в физкультурном диспансере.

## 7. Участие в соревнованиях.

**Теория.** Знать правила соревнований по борьбе дзюдо.

**Практика.** Участвовать в соревнованиях по нормативам ОФП и СФП.

## 8. Морально – волевая и психологическая подготовка.

**Теория.** Моральная подготовка включает в себя воспитания трудолюбия, уважения к людям, честности, ответственности, чувства коллективизма.

Волевая подготовка включает в себя воспитание выносливости, умение преодолевать трудности.

Психологическая подготовка - это создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит результативность занимающегося.

**Практика.** На отчетных открытых уроках или соревнованиях, занимающийся должен быть настроен оптимистично, преодолеть сомнение, приобрести уверенность в своих силах и быть максимально сосредоточенным.

## **Календарно-тематическое планирование**

### **2 год обучения.**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета и с гантелями, ходьба, бег, прыжки.

**Практика** Бег: на пятках, на носочках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени.

Прыжки вверх на двух ногах, поочередно на одной ноге.

Упражнения без предметов:

- выполнение упражнений для рук и плечевого пояса - одновременные, попеременные вращения руками вперед, назад. Махи руками одновременные вверх-вниз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Подъем ног к перекладине.
- выполнение упражнений для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны), круговые движения туловищем, переходы из упора лежа в упор присев, поднимание туловища, не отрывая ног о пола.
- выполнение упражнений для ног - приседания на двух ногах, на одной ноге, выпрыгивания и прыжки вверх.
- выполнение упражнений для развития гибкости – «шпагаты»: продольный, поперечный.

#### **2.Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Техника выполнения специальных физических упражнений, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения на развитие координации движений, гибкости и выносливости.

#### **Практика.**

- Выполнение упражнений на развитие координации движений и гибкости – наклоны вперед – назад. Из положения, сидя на полу, ноги максимально разводим в стороны и делаем наклоны вперед до касания головой пола.
- Страховка при падении назад, вперед и в стороны, прыжок с группировкой через партнера.
- Кувырки через голову вперед и назад, кувырки через плечо вперед и назад, кувырки через партнера.
- Положение рук и ног при страховке на боку. Кувырок через плечо – страховка на боку.

- Удержания – 5 видов, перевороты – 5 видов.

## **Нормативы на белый пояс**

- 1 Страховка назад (ushiro ukemi)
- 2 Страховка в бок (yoko ukemi)
- 3 Страховка вперед (mae ukemi)
- 4 Выведение из равновесия (kuzushi)
- 5 Выведение из равновесия 2 (kuzushi)
- 6 De ashi Baray (зацеп стопой снаружи)
- 7 Ko Uchi Gari (подсечка изнутри под пятку)
- 8 Ko Uchi Barai (подсечка под пятку изнутри в движении)
- 9 O Uchi Gari (зацеп изнутри)
- 10 O Uchi Barai (зацеп изнутри в движении)
- 11 Ko Soto Gari (подсечка под разноименную ногу снаружи)
- 12 Hon Gesa Gatame (удержание сбоку с захватом головы)
- 13 Kuzure Gesa Gatame (удержание сбоку с захватом под руку)
- 14 Yoko Shiho Gatame (Удержание поперек)
- 15 Tate Shiho Gatame (удержание верхом)
- 16 Kami Shiho Gatame (Удержание со стороны головы)
- 17 Kata Gatame (удержание с обхватом руки и шеи)

## **3. Технико-тактическая подготовка.**

**Теория.** Каждый обучающийся должен оценить свои возможности в борьбе дзюдо и выбрать стиль ведение поединка необходимый для него (борьба стоя или в партере). Необходимо вести поединок, используя свои преимущества перед соперником, воспитывать волевые качества.

**Практика.** Технические действия в борьбе дзюдо.

1. Борьба стоя
2. Броски
3. Техника борьбы дзюдо в партере
4. Техника борьбы дзюдо лежа

## **4. Теоретическая подготовка.**

Техника безопасности на тренировках. Беседа о значении физических упражнений и гигиенических правилах при занятиях физическими упражнениями, требования к поведению занимающихся. Изучение правил судейства.

Дисциплина и профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика вредных привычек и укрепление здоровья благодаря занятиям дзюдо.

## **5. Контрольно – переводные испытания.**

**Теория.** Знать Ф.И.О. тренера, председателя федерации дзюдо России и СПб.

Знать этикет дзюдо. Знать правила соревнований по дзюдо.

**Практика.** Демонстрация стоек. Техника падений (страховка). Техника захватов и освобождение от захватов. Демонстрация двух бросков в стойке. Демонстрация двух удержаний.

Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК для второго года обучения - белый пояс.

## **6. Медицинское обследование.**

**Теория.** Знать свои антропометрические данные. Информировать преподавателя о проблемах со здоровьем.

**Практика.** Два раза в год пройти медицинское обследование у врача – терапевта или в физкультурном диспансере.

## **7. Участие в соревнованиях.**

**Теория.** Знать правила соревнований по борьбе дзюдо.

**Практика.** Участвовать в соревнованиях по нормативам ОФП и СФП, умение проводить вольные схватки.

## **8. Морально – волевая и психологическая подготовка.**

**Теория.** Моральная подготовка включает в себя воспитания трудолюбия, уважения к людям, честности, ответственности, чувства коллективизма.

Волевая подготовка включает в себя воспитание выносливости умение преодолевать трудности.

Психологическая подготовка это создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит результативность обучающегося.

**Практика.** На отчетных открытых уроках или соревнованиях обучающийся должен быть настроен оптимистично, преодолеть сомнение, приобрести уверенность в своих силах и быть максимально сосредоточенным.

Средствами морального воспитания являются поощрения, награды, наказания, но они должны быть объективными и справедливыми.

## **Календарно-тематический план**

### **3 год обучения.**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета и с гантелями, со жгутами, с эспандерами, ходьба, бег, прыжки.

**Практика.** Бег: на пятках, на носочках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени, приставными шагами.

Прыжки вверх на двух ногах, поочередно на одной ноге, через препятствие.

Упражнения без предметов:

- выполнение упражнений для рук и плечевого пояса - одновременные, попеременные вращения руками вперед, назад. Махи руками одновременные вверх-вниз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Увеличение подходов на подтягивание на перекладине. Подъем ног к перекладине.
- выполнение упражнений для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны), круговые движения туловищем, переходы из упора лежа в упор присев, поднимание туловища, не отрывая ног о пола.
- выполнение упражнений для ног - приседания на двух ногах, на одной ноге, выпрыгивания и прыжки вверх.
- выполнение упражнений для развития гибкости – «шпагаты» продольный, поперечный, махи ногами вперед-назад-в стороны.

## **2.Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Техника выполнения специальных физических упражнений, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения на развитие координации движений, скорости движения, гибкости и выносливости.

### **Практика.**

- Выполнение упражнений на развитие координации движений и гибкости – наклоны вперед – назад, скручивание туловища. Из положения, сидя на полу, ноги максимально разводим в стороны и делаем наклоны вперед до касания головой пола.
- Страховка при падении назад, вперед и в стороны, прыжок с группировкой через партнера.
- Кувырки через голову вперед и назад, кувырки через плечо вперед и назад, колесо.
- Положение рук и ног при страховке на боку. Кувырок через плечо – страховка на боку.
- Удержания – 5 видов, перевороты – 5 видов.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5 КЮ.**

### **Жёлтый пояс.**

#### **НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу

Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу

Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу

Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра

О-сото-гари Отхват

О-гоши Бросок через бедро подбивом

О-учи-гари Зацеп изнутри голенью

Сэои-нагэ Бросок через спину с захватом руки на плечо

О-сото-отоши Задняя подножка

О-сото-гаэши Контрприем от отхвата или задней подножки

О-учи-гаэши Контрприем от зацепа изнутри голенью

Моротэ-сэй-нагэ Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

## **КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Хон-кэса-гатамэ Удержание сбоку

Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой

Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек

Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы

Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом

Еко-каэри-вадза Переворот с захватом рук

Еко-каэри-вадза Переворот с захватом руки и ноги

Еко-каэри-вадза Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча Нэ-каэри-вадза

Переворот ногами снизу

Маэ-аши-тори-вадза Прорыв со стороны ног

Кузурэ-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом из-под руки

Макура-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом своей ноги

Уширо-кэса-гатамэ Обратное удержание сбоку

Кузурэ-еко-шихо-гатамэ Удержание поперек с захватом руки

Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки Кузурэ-татэ-

шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом руки

## **3. Технико-тактическая подготовка.**

**Теория.** Каждый занимающийся должен оценить свои возможности в борьбе дзюдо и выбрать стиль ведение поединка необходимый для него (борьба стоя или в партере). Необходимо вести поединок, используя свои преимущества перед соперником, воспитывать волевые качества.

**Практика.** Технические действия в борьбе дзюдо.

1. Борьба стоя
2. Техника борьбы дзюдо полустоя
3. Техника борьбы дзюдо в партере
4. Техника борьбы дзюдо лежа

## **4. Теоретическая подготовка.**

Техника безопасности на тренировках. Беседа о значении физических упражнений и гигиенических правил на занятия физическими упражнениями, требования к поведению обучающихся. Изучение правил судейства.

Дисциплина и профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика вредных привычек и укрепление здоровья, благодаря занятиям дзюдо, процедура закаливания.

## **5.Контрольно – переводные испытания.**

**Теория.** Знать Ф.И.О. тренера, председателя федерации дзюдо России и СПб. Знать этикет дзюдо. Знать правила соревнований по дзюдо.

**Практика.** Демонстрация стоек. Техника падений (страховка). Техника захватов и освобождение от захватов. Демонстрация трех бросков в стойке. Демонстрация трех удержаний. Демонстрация трех болевых приемов. Демонстрация трех удушений. Демонстрация схваток поочередно с несколькими противниками. Приемы самообороны. Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК для третьего года обучения - желтый пояс. Умение вести учебные схватки, вольные схватки. По участию в школьных соревнованиях и по результатам сдачи экзаменов на желтый пояс, обучающимся присваивается I юношеский разряд.

## **Календарно-тематическое планирование**

## **6. Медицинское обследование.**

**Теория.** Знать свои антропометрические данные. Информировать преподавателя о проблемах со здоровьем.

**Практика.** Два раза в год пройти медицинское обследование у врача – терапевта или в физкультурном диспансере.

## **7. Участие в соревнованиях.**

**Теория.** Знать правила соревнований по борьбе дзюдо, уметь судить.

**Практика.** Участвовать в соревнованиях по нормативам ОФП и СФП, умение проводить вольные схватки. Участвовать в школьных соревнованиях.

## **8. Морально – волевая и психологическая подготовка.**

**Теория.** Моральная подготовка включает в себя воспитания трудолюбия, уважения к людям, честности, ответственности, чувства коллективизма.

Волевая подготовка включает в себя воспитание выносливости, умение преодолевать трудности.

Психологическая подготовка - это создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит результативность занимающегося.

**Практика.** На отчетных открытых уроках или соревнованиях обучающийся должен быть настроен оптимистично, преодолеть сомнение, приобрести уверенность в своих силах и быть максимально сосредоточенным.

Средствами морального воспитания являются поощрения, награды, наказания, но они должны быть объективными и справедливыми.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

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.: СПб ГАФК, 1996. - 47 с.

3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. *Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. *Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. *Родионов А.В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. *Сиротин О.А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. *Станков А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995.-241с.
17. *Тищенков И. И., Извеков В.В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
18. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

#### **Список литературы для детей.**

1. *Силин В.И.* Дзю - до. М., Физкультура и спорт, 1977г.- 104с.
2. *Вахун М. В.* Дзю - до. Основы тренировки, 1983г.- 127с.
3. *Афанасьев Ю.И.* Борьба дзю – до. Правила соревнований, М., Физкультура и спорт, 1973г.- 48с.