

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании тренерского
совета

Протокол № 10
от 31.07.2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам.руководителя СП
«ДЮСШ» г.о.Октябрьск
_____ О.Ю. Галямова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск
_____ Л.Ю. Шатрова
Приказ № 593 - од
от 31.07.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
тренера-преподаватели
Пономаренко А.В.,
Крыжан К.А.

Октябрьск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Краткая аннотация.....	3
2.	Пояснительная записка.....	3
3.	Учебный план.....	8
4.	Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	8
5.	Формы контроля качества образовательного процесса.....	9
6.	Модуль № 1 «Начальная подготовка».....	10
7.	Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка».....	28
8.	Модуль № 3 «Технико-тактическая подготовка».....	33
9.	Методическое обеспечение программы.....	42
10.	Список использованной литературы.....	43
11.	Приложение № 1. Календарно – тематический план.....	44

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на общее развитие детей и подростков физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Дзюдо». Программа разработана на основании Примерной программы спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.

Программа включает в себя 3 модуля, которые позволяют поднять физического воспитания подрастающего поколения; занятия дзюдо — одна из эффективных форм подготовки подрастающего поколения.

Программа «Дзюдо» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 - р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ).

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Дзюдо» заключается в следующем: Огромное количество детей впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий

эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Реализация данной программы в СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск «ДЮСШ» помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программа состоит в том что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала и включает в себя региональный компонент, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели программы.

Цель программы: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи:

Обучающие:

- расширять знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- изучить базовую технику дзюдо;
- формировать технико-тактические умения и навыки спортсмена.

Развивающие:

- развивать физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, координация);
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, основы знаний о гигиене;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику её нарушений;
- развивать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- вырабатывать психологию победителя, мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-9, 10-14, 15-17 лет. Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно- воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Возрастные особенности детей

Дети 7—9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимания мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся разного возраста в личном физическом обучении и совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Формы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

3. Практические, закрепляющие 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.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Данные методы в большей степени применимы на занятиях обучающихся 7 – 9 лет, хотя не будут лишними и для более взрослых детей.

Возраст детей: 5-7, 7-9, 10-14, 15-17 лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год– 3,5 академических часа в неделю).

Режим занятия: занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 0.5-2 часа. Продолжительность занятия 22 - 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Формы проведения занятий разнообразны. Наиболее применимы учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы, наряду с которыми проводятся уроки-встречи, уроки-путешествия, уроки-тренировки, соревнования, турниры, конкурсы, игровые уроки, экскурсии, видеоуроки.

Направленность занятий. Уроки общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся. Проводятся со всеми возрастами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки. Тренировочные занятия проводятся с занимающимися в возрасте 7-9,10-14, 15-17 лет, которые подробно изучают технико-тактические действия дзюдо. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

Уроки с лечебной целью проводятся для восстановления организма (игры на свежем воздухе, экскурсии).

Планируемый результат.

Личностные ожидаемые результаты:

1. Гражданская идентичность обучающего.
2. Положительные отношения к процессу обучения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные ожидаемые результаты.

Познавательные:

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

Регулятивные.

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.
4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.
7. Готовность оценивать свой труд принимать оценки одноклассников, педагогов родителей.

Коммуникативные:

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию
2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметный ожидаемый результат

Модульный принцип построения программы предполагают описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Дети в возрасте 5-7 лет должны знать:

1. Историю возникновения и развития дзюдо.
2. Правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм.
3. Правила личной гигиены
4. Правила поведения на борцовском ковре.
5. Правильность выполнения элементов страховки и само страховки.
6. Простейшие приемы закаливания
7. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека.

Должны уметь:

1. Выполнять все виды страховок и само страховок.
2. Выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
3. Выполнять различные виды кувирков.
4. Выполнять стойки, упоры, нырки, уклоны, падения, сближение с партнером.
5. Использовать действия для проведения захватов, удержаний.

Дети в возрасте 7-9 лет должны знать:

1. Историю возникновения и развития дзюдо.
2. Технику безопасности при занятии в спортивных секциях.
3. Гигиенические требования.
4. Запрещенные приемы.
5. Разнообразные броски, приемы борьбы лежа.
6. Упражнения для развития мышц шеи, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Должны уметь:

1. Выполнять все виды страховок и само страховок.
2. Выполнять приемы в стойке (броски)
3. Соблюдать гигиенические требования
4. Выполнять упражнения для развития ловкости, выносливости, быстроты
5. Составлять тактический план поединка

Дети в возрасте 10-14 лет должны знать:

1. Историю возникновения и развития дзюдо.
2. Технику безопасности при занятии в спортивных секциях.
3. Правила поведения на борцовском ковре.
4. Правильность выполнения элементов страховки и само страховки
5. Термины дзюдо.
6. Правильность выполнения приемов в стойке и партере.
7. Тактику ведения поединка.
8. Этикет в дзюдо.

Должны уметь:

1. Выполнять все виды страховок и само страховок.
2. Выполнять однонаправленные и разнонаправленные комбинации.

3. Выполнять приемы в стойке (броски), приемы борьбы в партере (лежа), болевые и удушающие приемы в партере.

4. Выполнять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию.

Дети в возрасте 15-17 лет должны знать:

1. Историю возникновения и развития дзюдо.
2. Технику безопасности при занятии в спортивных секциях.
3. Правила и этикет поведения на татами (борцовском ковре).
4. Терминологию дзюдо
5. Правильность выполнения приёмов в стойке и партере
6. Тактику и стратегию ведения поединка
7. "Запрещённые приёмы"

Должны уметь:

1. Выполнять "ката" на 2 и 3 кю (оранжевый и зелёный пояс)
2. Выполнять сложные акробатические упражнения
3. Уметь создавать и отрабатывать комбинации
4. Выполнять коронные приёмы в совершенстве
5. Выполнять тренировочные поединки по заданию
6. Владеть приёмами самообороны
7. Иметь первоначальные навыки судейства

Учебный план для детей 5-7 лет

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Начальная физическая подготовка	55	12	48
2	Специальная физическая подготовка	39	7	32
3	Технико-тактическая подготовка	32	2	25
	Всего	126	21	105

Учебный план для детей 7-9 лет

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Начальная физическая подготовка	55	10	48
2	Специальная физическая подготовка	39	7	32
3	Технико-тактическая подготовка	32	4	25
	Всего	126	21	105

Учебный план для детей 10-14 лет

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Начальная физическая подготовка	40,5	7	33,5
2	Специальная физическая подготовка	41,5	7	34,5
3	Технико-тактическая подготовка	44	7	37
	Всего	126	21	105

Учебный план для детей 15-17 лет

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Начальная физическая подготовка	30	7	23
2	Специальная физическая подготовка	46	7	39
3	Технико-тактическая подготовка	50	7	43

	Всего	126	21	105
--	-------	-----	----	-----

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх балльная система оценки умений и навыков обучающего - итоговая, выделяются три уровня: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоения программы: низкий ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоения программы: средний ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоения программы: высокий ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, приёмы делает без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогам освоения трёх модулей.

Контрольные упражнения для мальчиков

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, оценки								
		7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
		5			4			3		
1	Удержание угла в висе (сек)	10	20	30	8	15	25	6	10	20
2	Подтягивания (раз)	5	8	12	3	6	10	2	4	8
3	Лазание по канату 4м (раз.)	3	6	10	2	4	8	1	2	5
4	«Пистолет» без опоры (раз)	8	12	16	6	10	14	4	8	12
5	Бег - 30 м. (сек.)	8,0	7	5,5	8,5	8,0	7,0	9,0	8,5	7,5
6	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	10,0	8,0	6,0	11,0	10,0	7,0	11,0	11,0	7,5
7	Страховки вперед, назад	5			4		-			
	Движения стоя на мосту вперед- назад 20 раз	Без учета								

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, оценки								
		7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
		5			4			3		
1	Удержание угла в висе (сек)	6	15	20	5	10	15	4	8	12
2	Подтягивания (раз)	3	6	10	2	5	10	1	4	8
3	Лазание по канату 4м (раз.)	2	3	5	1	2	3	0.5	2	3
4	«Пистолет» без опоры (раз)	5	10	12	4	8	10	3	6	8
5	Бег - 30 м. (сек.)	9,0	8	6,5	9,5	7,5	7,0	10,0	8,0	7,5
6	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	11,0	9,0	7,5	11,5	10,0	8,0	12,0	11,0	8,5
7	Страховки вперед, назад	5			4		-			
	Движения стоя на мосту	Без учета								

Формы контроля качества образовательного процесса.

1. Учебно-тренировочные занятия
2. Учебно-тренировочные сборы
3. Видеоуроки.
4. Соревнования.
5. Беседы, разбор соревнований
6. Тестирование по правилам данного спорта.
7. Наблюдения.

Модуль №1

Начальная подготовка (НП)

Цель: формирование основ и понятия выбранного спорта.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о виде спорта ДЗЮДО, его истории.

Развивающие

- сформировать интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом
- развить простейшие двигательные навыки

Воспитательные

-ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающий должен знать:

Правила и основные термины, используемые в Дзюдо.

Инструктаж по технике безопасности.

Обучающий должен уметь:

Правильное выполнения физических упражнений.

Развить гибкость, ловкость, быстроту.

Выполнения акробатических элементов.

Обучающий должен приобрести навык: развить простейшие двигательные навыки.

Учебно-тематический план для детей 5-7 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности.	1,5		1,5	Беседа
2	Упражнения на гибкость	1,5	9,5	10	Практическая работа
3	Упражнения для развития ловкости	1,5	10	10,5	Практическая работа
4	Игровое занятие «Эстафеты»	2,5	9,5	10	Практическая работа
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	1,5		1,5	Беседа
	Краткие сведения о строении и	1			Беседа

6	функциях организма человека				
7	Упражнения для развития быстроты	0,5	9,5	10	Практическа я работа
8	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	1,5		1,5	Беседа, наблюдение
9	Итоговое занятие по ОФП (теория, практика)	0,5	9,5	10	Практическа я работа
	Итого	12	48	55	

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности.	1,5		1,5	Беседа
2	Упражнения на гибкость	0,5	9,5	10	Практическа я работа
3	Упражнения для развития ловкости	1,5	10	10,5	Практическа я работа
4	Игровое занятие «Эстафеты»	1,5	9,5	10	Практическа я работа
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1,5		1,5	Беседа
6	Упражнения для развития быстроты	1,5	9,5	10	Практическа я работа
7	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	1,5		1,5	Беседа, наблюдение
8	Итоговое занятие по ОФП (теория, практика)	0,5	9,5	10	Практическа я работа
	Итого	10	48	55	

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности.	1,5		1,5	Беседа
2	Упражнения на гибкость	0,5	6,5	7	Практическа я работа
3	Упражнения для развития ловкости	0,5	7	7,5	Практическа я работа
4	Игровое занятие «Эстафеты»	0,5	6,5	7	Практическа я работа

5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1		1	Беседа
6	Упражнения для развития быстроты	0,5	7	7,5	Практическая работа
7	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	1,5		1,5	Беседа, наблюдение.
8	Итоговое занятие по ОФП (теория, практика)	1	6,5	7,5	Практическая работа
	Итого	7	33,5	40,5	

Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности.	1,5		1,5	Беседа
2	Упражнения на гибкость	0,5	5	5,5	Практическая работа
3	Упражнения для развития ловкости	0,5	4,5	5	Практическая работа
4	Игровое занятие «Эстафеты»	0,5	4,5	5	Практическая работа
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1		1	Беседа
6	Упражнения для развития быстроты	0,5	4,5	5	Практическая работа
7	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	1,5		1,5	Беседа, наблюдение.
8	Зачет по ОФП (теория, практика)	1	4,5	5,5	Практическая работа
	Итого	7	23	30	

Содержание модуля № 1.

Для обучающихся 5-7 лет

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо» (теория 1,5 ч)

Знакомство обучающихся с программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств). Экскурсия по учреждению.

Тема 2: Упражнения на гибкость (теория 1,5 ч., практика 10 ч.).

Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений. Упражнения этого комплекса несложные, под силу каждому, кто их будет делать. Но выполнять их нужно регулярно. Окажут они неоценимую помощь в условиях, когда наша

активность ограничена долгим пребыванием в одном помещении. Упражнения эти можно выполнять и в качестве разминки перед тренировкой,. Можно эти упражнения выполнять как все вместе, так и по одному или по несколько.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Большие круговые движения руками - Исходное положение: основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Малые круговые движения руками - Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Малые круговые движения сбоку туловища: сначала вперед, затем назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Круговые движения прямыми руками-Исходное положение: основная стойка. Круговые движения прямыми руками перед туловищем: сначала вперед, затем назад. Выполняется по 10–15 с в каждую сторону.

Махи руками- Исходное положение: основная стойка. Мах правой рукой вперед–вверх–назад, левой — вниз–назад. Мах левой рукой вперед–вверх–назад, правой — вниз–назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15–20 с.

Раскачивание рук- Исходное положение: основная стойка. Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища. Правая рука вперед–вверх, левая — верх–назад, в исходное положение. Левая рука вперед–вверх, правая — вверх–назад. В исходное положение. Выполняется упражнение в течение 15–20 с.

Махи руками с поворотом туловища- Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки в стороны. Мах руками вправо с поворотом туловища. В исходное положение. Мах руками влево с поворотом туловища. В исходное положение. Повторять упражнение 10–12 раз

Стойка на руках- Исходное положение: стойка на руках, прямые ноги держит партнер. Согнуть руки, опуститься вниз. Вернуться в исходное положение. Выполнять 6–8 раз.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Выпады - Выпады растягивают и укрепляют четырехглавые мышцы бедер и ягодицы. Исходная позиция.

Встань, расставь ноги на ширине плеч, сделай вдох и выставь ногу вперед.

Задняя нога должна стоять на носочке, а переднюю сгибай под углом 90 градусов.

Держи спину прямой и следи, чтобы колено оставалось под прямым углом и не выходило за пальцы ноги.

Опускайся вниз, пока переднее бедро не будет параллельно полу.

Вернись в исходное положение, сокращая мышцы ног и не наклоняя туловище вперед.

Приседание - это лучшие упражнения для укрепления мышц ног и в особенности икр и поддержания их в тонусе. Они прорабатывают все внутренние мышцы и способствуют сжиганию калорий и увеличению мышечной массы.

Исходная позиция

Встань с прямой спиной, расставь ноги на ширине примерно 20 сантиметров и приседай, пока бедра не будут параллельны полу.

Медленно вернись в исходное положение.

Подъем на носки- Подъем на носочки укрепляет **мышцы стопы**, икр и бедер и повышает эластичность мышц.

Исходная позиция

Встань на носочки, а потом вернись в исходное положение.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Наклоны головы- Отличное упражнения для разогрева мышц. Наклоны делаем вперед дотягиваясь подбородком до груди. Также делаем наклоны головы назад. И конечно же в стороны стараясь ухом коснуться плеча. Выполнять можно как поочередно наклоняю в одну из сторон, так и комплексно

Круговые вращения головой. Вращения производиться по часовой стрелки и против нее. Начинать можно с любого положения головы

Поворачивание головы в стороны. Для выполнения этого упражнения надо стать прямо. Голову держим ровно, взгляд направлен перед собой. Поворачиваем голову влево и вправо как можно дальше. Делаем плавно без резких движений.

Наклоны вперед – это довольно несложное упражнение, Это упражнение поможет справиться с болями в пояснице, сделать позвоночник более гибким, укрепить мышцы спины, пресса и ягодиц. Чтобы все органы работали слажено, кровообращение пришло в порядок, а суставы не напоминали о себе унылой болью нужно регулярно выполнять наклоны

Повороты туловища - Исходное положение: стоя, руки вытянуты в стороны. Поворот туловища вправо. В исходное положение. Поворот туловища влево. В исходное положение.

Упор сидя, затем в упор лежа.- Это упражнение является как силовым так и аэробным, очень хорошо прокачиваются мышцы пресса, а также работают ноги, спина. В стартовом положении мы находимся в положении планки, после чего прыжковым движением подтягиваем колени к груди и присаживаемся на корточки. Руки всё время должны быть на одном и том же месте, прямыми. Дальше возвращаемся в исходное положение.

Тема 3: Упражнения для развития ловкости.(теория 2,5 ч., практика 9,5 ч.)

Ловкость — способность двигательнo выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей. Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением

свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

- Кувырки вперед, назад.- Кувырок является базовым упражнением в гимнастике. Техника выполнения кувырка вперед или назад на самом деле простая, хотя и требует особого внимания. Базовый элемент такого типа рекомендуется выполнять не только людям, профессионально занимающимся гимнастикой или любым другим видом спорта, но и даже тем, кто довольно редко прибегает к каким-либо физическим упражнениям.

Кувырки через левое, правое плечо.- Исходное положение сидя на полу скрестив ноги. Покачавшись на спине вперед - назад несколько раз, перекатиться через левое плечо назад в положение сидя на коленях.

Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.- Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перека́т на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по коврику и закончить падение на правый бок. Падение назад лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°

Футбол, регби.

Тема 4: Игровое занятие. Эстафеты.(теория 1,5, практика 1,5)

Бег со скакалками, обручами;

Ведение мяча правой, левой рукой;

Бег с эстафетной палочкой;

Передвижение приставным шагом;

Передвижение паучком;

Прыжки в длину

Тема 5: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека(теория 1ч.).

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы,. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 6: Упражнения для развития быстроты (теория 0,5 ч., практика 9,5).

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

- 13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

- 14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

- 16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема 7: Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны». (теория 1,5 ч.)

Рассказ обучающимся о участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

Тема 8: Итоговое занятие по освоению модуля (зачет) по ОФП (теория 0,5, практика 9,5 ч.)

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	подъём туловища к ногам лёжа на полу
Силовая Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места

Для обучающихся 7-9 лет

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо» (теория 1,5 ч)

Знакомство обучающихся с программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств). Экскурсия по учреждению.

Тема 2: Упражнения на гибкость (теория 1,5 ч., практика 10 ч.).

Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений. Упражнения этого комплекса несложные, под силу каждому, кто их будет делать.

Но выполнять их нужно регулярно. Окажут они неоценимую помощь в условиях, когда наша активность ограничена долгим пребыванием в одном помещении. Упражнения эти можно выполнять и в качестве разминки перед тренировкой. Можно эти упражнения выполнять как все вместе, так и по одному или по несколько.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Большие круговые движения руками - Исходное положение: основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Малые круговые движения руками - Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Малые круговые движения сбоку туловища: сначала вперед, затем назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Круговые движения прямыми руками-Исходное положение: основная стойка. Круговые движения прямыми руками перед туловищем: сначала вперед, затем назад. Выполняется по 10–15 с в каждую сторону.

Махи руками- Исходное положение: основная стойка. Мах правой рукой вперед–вверх–назад, левой — вниз–назад. Мах левой рукой вперед–вверх–назад, правой — вниз–назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15–20 с.

Раскачивание рук- Исходное положение: основная стойка. Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища. Правая рука вперед–вверх, левая — верх–назад, в исходное положение. Левая рука вперед–вверх, правая — вверх–назад. В исходное положение. Выполняется упражнение в течение 15–20 с.

Махи руками с поворотом туловища- Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки в стороны. Мах руками вправо с поворотом туловища. В исходное положение. Мах руками влево с поворотом туловища. В исходное положение. Повторять упражнение 10–12 раз

Стойка на руках- Исходное положение: стойка на руках, прямые ноги держит партнер. Согнуть руки, опуститься вниз. Вернуться в исходное положение. Выполнять 6–8 раз.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Выпады - Выпады растягивают и укрепляют четырехглавые мышцы бедер и ягодицы.

Исходная позиция.

Встань, расставь ноги на ширине плеч, сделай вдох и выставь ногу вперед.

Задняя нога должна стоять на носочке, а переднюю сгибай под углом 90 градусов.

Держи спину прямой и следи, чтобы колено оставалось под прямым углом и не выходило за пальцы ноги.

Опускайся вниз, пока переднее бедро не будет параллельно полу.

Вернись в исходное положение, сокращая мышцы ног и не наклоняя туловище вперед.

Приседание - это лучшие упражнения для укрепления мышц ног и в особенности икр и поддержания их в тонусе. Они прорабатывают все внутренние мышцы и способствуют сжиганию калорий и увеличению мышечной массы.

Исходная позиция

Встань с прямой спиной, расставь ноги на ширине примерно 20 сантиметров и приседай, пока бедра не будут параллельны полу.

Медленно вернись в исходное положение.

Подъем на носки- Подъем на носочки укрепляет **мышцы стопы**, икр и бедер и повышает эластичность мышц.

Исходная позиция

Встань на носочки, а потом вернись в исходное положение.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Наклоны головы- Отличное упражнения для разогрева мышц. Наклоны делаем вперед дотягиваясь подбородком до груди. Также делаем наклоны головы назад. И конечно же в стороны стараясь ухом коснуться плеча. Выполнять можно как поочередно наклоняю в одну из сторон, так и комплексно

Круговые вращения головой. Вращения производиться по часовой стрелки и против нее. Начинать можно с любого положения головы

Поворачивание головы в стороны. Для выполнения этого упражнения надо стать прямо. Голову держим ровно, взгляд направлен перед собой. Поворачиваем голову влево и вправо как можно дальше. Делаем плавно без резких движений.

Наклоны вперед – это довольно несложное упражнение, Это упражнение поможет справиться с болями в пояснице, сделать позвоночник более гибким, укрепить мышцы спины, пресса и ягодиц. Чтобы все органы работали слажено, кровообращение пришло в порядок, а суставы не напоминали о себе унылой болью нужно регулярно выполнять наклоны

Повороты туловища - Исходное положение: стоя, руки вытянуты в стороны. Поворот туловища вправо. В исходное положение. Поворот туловища влево. В исходное положение.

Упор сидя, затем в упор лежа.- Это упражнение является как силовым так и аэробным, очень хорошо прокачиваются мышцы пресса, а также работают ноги, спина. В стартовом положении мы находимся в положении планки, после чего прыжковым движением подтягиваем колени к груди и присаживаемся на корточки. Руки всё время должны быть на одном и том же месте, прямыми. Дальше возвращаемся в исходное положение.

Тема 3: Упражнения для развития ловкости.(теория 2,5 ч., практика 9,5 ч.)

Ловкость — способность двигательнo выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей. Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением

свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

- Кувырки вперед, назад.- Кувырок является базовым упражнением в гимнастике. Техника выполнения кувырка вперед или назад на самом деле простая, хотя и требует особого внимания. Базовый элемент такого типа рекомендуется выполнять не только людям, профессионально занимающимся гимнастикой или любым другим видом спорта, но и даже тем, кто довольно редко прибегает к каким-либо физическим упражнениям.

Кувырки через левое, правое плечо.- Исходное положение сидя на полу скрестив ноги. Покачавшись на спине вперед - назад несколько раз, перекатиться через левое плечо назад в положение сидя на коленях.

Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. - Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перека́т на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по коврику и закончить падение на правый бок. Падение назад лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°

Футбол, регби.

Тема 4: Игровое занятие. Эстафеты.(теория 1,5, практика 1,5)

Бег со скакалками, обручами;

Ведение мяча правой, левой рукой;

Бег с эстафетной палочкой;

Передвижение приставным шагом;

Передвижение паучком;

Прыжки в длину

Тема 5: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека(теория 1ч.).

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы,. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 6: Упражнения для развития быстроты (теория 0,5 ч., практика 9,5).

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

- 13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

- 14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

- 16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема 7: Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны». (теория 1,5 ч.)

Рассказ обучающимся о участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

Тема 8: Итоговое занятие по освоению модуля (зачет) по ОФП (теория 0,5, практика 9,5 ч.)

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	подъём туловища к ногам лёжа на полу
Силовая Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места

Для обучающихся 10-14 лет

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо» (теория 1,5 ч.)

Знакомство обучающихся с программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств). Экскурсия по учреждению.

Тема 2: Упражнения на гибкость (теория 1,5 ч., практика 10 ч.)

Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений. Упражнения этого комплекса несложные, под силу каждому, кто их будет делать.

Но выполнять их нужно регулярно. Окажут они неоценимую помощь в условиях, когда наша активность ограничена долгим пребыванием в одном помещении. Упражнения эти можно выполнять и в качестве разминки перед тренировкой. Можно эти упражнения выполнять как все вместе, так и по одному или по несколько.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Большие круговые движения руками - Исходное положение: основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Малые круговые движения руками - Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Малые круговые движения сбоку туловища: сначала вперед, затем назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Круговые движения прямыми руками-Исходное положение: основная стойка. Круговые движения прямыми руками перед туловищем: сначала вперед, затем назад. Выполняется по 10–15 с в каждую сторону.

Махи руками- Исходное положение: основная стойка. Мах правой рукой вперед–вверх–назад, левой — вниз–назад. Мах левой рукой вперед–вверх–назад, правой — вниз–назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15–20 с.

Раскачивание рук- Исходное положение: основная стойка. Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища. Правая рука вперед–вверх, левая — верх–назад, в исходное положение. Левая рука вперед–вверх, правая — вверх–назад. В исходное положение. Выполняется упражнение в течение 15–20 с.

Махи руками с поворотом туловища- Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки в стороны. Мах руками вправо с поворотом туловища. В исходное положение. Мах руками влево с поворотом туловища. В исходное положение. Повторять упражнение 10–12 раз

Стойка на руках- Исходное положение: стойка на руках, прямые ноги держит партнер. Согнуть руки, опуститься вниз. Вернуться в исходное положение. Выполнять 6–8 раз.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Выпады - Выпады растягивают и укрепляют четырехглавые мышцы бедер и ягодицы. Исходная позиция.

Встань, расставь ноги на ширине плеч, сделай вдох и выставь ногу вперед.

Задняя нога должна стоять на носочке, а переднюю сгибай под углом 90 градусов.

Держи спину прямой и следи, чтобы колено оставалось под прямым углом и не выходило за пальцы ноги.

Опускайся вниз, пока переднее бедро не будет параллельно полу.

Вернись в исходное положение, сокращая мышцы ног и не наклоняя туловище вперед.

Приседание - это лучшие упражнения для укрепления мышц ног и в особенности икр и поддержания их в тонусе. Они прорабатывают все внутренние мышцы и способствуют сжиганию калорий и увеличению мышечной массы.

Исходная позиция

Встань с прямой спиной, расставь ноги на ширине примерно 20 сантиметров и приседай, пока бедра не будут параллельны полу.

Медленно вернись в исходное положение.

Подъем на носки- Подъем на носочки укрепляет **мышцы стопы**, икр и бедер и повышает эластичность мышц.

Исходная позиция

Встань на носочки, а потом вернись в исходное положение.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Наклоны головы- Отличное упражнения для разогрева мышц. Наклоны делаем вперед дотягиваясь подбородком до груди. Также делаем наклоны головы назад. И конечно же в стороны стараясь ухом коснуться плеча. Выполнять можно как поочередно наклоняю в одну из сторон, так и комплексно

Круговые вращения головой. Вращения производиться по часовой стрелки и против нее. Начинать можно с любого положения головы

Поворачивание головы в стороны. Для выполнения этого упражнения надо стать прямо. Голову держим ровно, взгляд направлен перед собой. Поворачиваем голову влево и вправо как можно дальше. Делаем плавно без резких движений.

Наклоны вперед – это довольно несложное упражнение, Это упражнение поможет справиться с болями в пояснице, сделать позвоночник более гибким, укрепить мышцы спины, пресса и ягодиц. Чтобы все органы работали слажено, кровообращение пришло в порядок, а суставы не напоминали о себе унылой болью нужно регулярно выполнять наклоны

Повороты туловища - Исходное положение: стоя, руки вытянуты в стороны. Поворот туловища вправо. В исходное положение. Поворот туловища влево. В исходное положение.

Упор сидя, затем в упор лежа.- Это упражнение является как силовым так и аэробным, очень хорошо прокачиваются мышцы пресса, а также работают ноги, спина. В стартовом положении мы находимся в положении планки, после чего прыжковым движением подтягиваем колени к груди и присаживаемся на корточки. Руки всё время должны быть на одном и том же месте, прямыми. Дальше возвращаемся в исходное положение.

Тема 3: Упражнения для развития ловкости.(теория 2,5 ч., практика 9,5 ч.)

Ловкость — способность двигательнo выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей. Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением

свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

- Кувырки вперед, назад.- Кувырок является базовым упражнением в гимнастике. Техника выполнения кувырка вперед или назад на самом деле простая, хотя и требует особого внимания. Базовый элемент такого типа рекомендуется выполнять не только людям, профессионально занимающимся гимнастикой или любым другим видом спорта, но и даже тем, кто довольно редко прибегает к каким-либо физическим упражнениям.

Кувырки через левое, правое плечо.- Исходное положение сидя на полу скрестив ноги. Покачавшись на спине вперед - назад несколько раз, перекатиться через левое плечо назад в положение сидя на коленях.

Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. - Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по коврику и закончить падение на правый бок. Падение назад лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°

Футбол, регби.

Тема 4: Игровое занятие. Эстафеты.(теория 1,5, практика 1,5)

Бег со скакалками, обручами;

Ведение мяча правой, левой рукой;

Бег с эстафетной палочкой;

Передвижение приставным шагом;

Передвижение паучком;

Прыжки в длину

Тема 5: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека(теория 1ч.).

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы,. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 6: Упражнения для развития быстроты (теория 0,5 ч., практика 9,5).

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

- 13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

- 14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

- 16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема 7: Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны». (теория 1,5 ч.)

Рассказ обучающимся о участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

Тема 8: Итоговое занятие по освоению модуля (зачет) по ОФП (теория 0,5, практика 9,5 ч.)

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	подъём туловища к ногам лёжа на полу
Силовая Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места

Для обучающихся 15-17 лет

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо» (теория 1,5 ч)

Знакомство обучающихся с программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств). Экскурсия по учреждению.

Тема 2: Упражнения на гибкость (теория 0,5 ч., практика 10 ч.).

Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений. Упражнения этого комплекса несложные, под силу каждому, кто их будет делать.

Но выполнять их нужно регулярно. Окажут они неоценимую помощь в условиях, когда наша активность ограничена долгим пребыванием в одном помещении. Упражнения эти можно выполнять и в качестве разминки перед тренировкой. Можно эти упражнения выполнять как все вместе, так и по одному или по несколько.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Большие круговые движения руками - Исходное положение: основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Малые круговые движения руками - Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Малые круговые движения сбоку туловища: сначала вперед, затем назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Круговые движения прямыми руками-Исходное положение: основная стойка. Круговые движения прямыми руками перед туловищем: сначала вперед, затем назад. Выполняется по 10–15 с в каждую сторону.

Махи руками- Исходное положение: основная стойка. Мах правой рукой вперед–вверх–назад, левой — вниз–назад. Мах левой рукой вперед–вверх–назад, правой — вниз–назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15–20 с.

Раскачивание рук- Исходное положение: основная стойка. Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища. Правая рука вперед–вверх, левая — верх–назад, в исходное положение. Левая рука вперед–вверх, правая — вверх–назад. В исходное положение. Выполняется упражнение в течение 15–20 с.

Махи руками с поворотом туловища- Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки в стороны. Мах руками вправо с поворотом туловища. В исходное положение. Мах руками влево с поворотом туловища. В исходное положение. Повторять упражнение 10–12 раз

Стойка на руках- Исходное положение: стойка на руках, прямые ноги держит партнер. Согнуть руки, опуститься вниз. Вернуться в исходное положение. Выполнять 6–8 раз.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Выпады - Выпады растягивают и укрепляют четырехглавые мышцы бедер и ягодицы.

Исходная позиция.

Встань, расставь ноги на ширине плеч, сделай вдох и выставь ногу вперед.

Задняя нога должна стоять на носочке, а переднюю сгибай под углом 90 градусов.

Держи спину прямой и следи, чтобы колено оставалось под прямым углом и не выходило за пальцы ноги.

Опускайся вниз, пока переднее бедро не будет параллельно полу.

Вернись в исходное положение, сокращая мышцы ног и не наклоняя туловище вперед.

Приседание - это лучшие упражнения для укрепления мышц ног и в особенности икр и поддержания их в тонусе. Они прорабатывают все внутренние мышцы и способствуют сжиганию калорий и увеличению мышечной массы.

Исходная позиция

Встань с прямой спиной, расставь ноги на ширине примерно 20 сантиметров и приседай, пока бедра не будут параллельны полу.

Медленно вернись в исходное положение.

Подъем на носки- Подъем на носочки укрепляет **мышцы стопы**, икр и бедер и повышает эластичность мышц.

Исходная позиция

Встань на носочки, а потом вернись в исходное положение.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Наклоны головы- Отличное упражнения для разогрева мышц. Наклоны делаем вперед дотягиваясь подбородком до груди. Также делаем наклоны головы назад. И конечно же в стороны стараясь ухом коснуться плеча. Выполнять можно как поочередно наклоняю в одну из сторон, так и комплексно

Круговые вращения головой. Вращения производиться по часовой стрелки и против нее. Начинать можно с любого положения головы

Поворачивание головы в стороны. Для выполнения этого упражнения надо стать прямо. Голову держим ровно, взгляд направлен перед собой. Поворачиваем голову влево и вправо как можно дальше. Делаем плавно без резких движений.

Наклоны вперед – это довольно несложное упражнение, Это упражнение поможет справиться с болями в пояснице, сделать позвоночник более гибким, укрепить мышцы спины, пресса и ягодиц. Чтобы все органы работали слажено, кровообращение пришло в порядок, а суставы не напоминали о себе унылой болью нужно регулярно выполнять наклоны

Повороты туловища - Исходное положение: стоя, руки вытянуты в стороны. Поворот туловища вправо. В исходное положение. Поворот туловища влево. В исходное положение.

Упор сидя, затем в упор лежа.- Это упражнение является как силовым так и аэробным, очень хорошо прокачиваются мышцы пресса, а также работают ноги, спина. В стартовом положении мы находимся в положении планки, после чего прыжковым движением подтягиваем колени к груди и присаживаемся на корточки. Руки всё время должны быть на одном и том же месте, прямыми. Дальше возвращаемся в исходное положение.

Тема 3: Упражнения для развития ловкости.(теория 2,5 ч., практика 9,5 ч.)

Ловкость — способность двигательнo выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей. Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением

свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

- Кувырки вперед, назад.- Кувырок является базовым упражнением в гимнастике. Техника выполнения кувырка вперед или назад на самом деле простая, хотя и требует особого внимания. Базовый элемент такого типа рекомендуется выполнять не только людям, профессионально занимающимся гимнастикой или любым другим видом спорта, но и даже тем, кто довольно редко прибегает к каким-либо физическим упражнениям.

Кувырки через левое, правое плечо.- Исходное положение сидя на полу скрестив ноги. Покачавшись на спине вперед - назад несколько раз, перекатиться через левое плечо назад в положение сидя на коленях.

Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.- Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по коврику и закончить падение на правый бок. Падение назад лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°

Футбол, регби.

Тема 4: Игровое занятие. Эстафеты.(теория 1,5, практика 1,5)

Бег со скакалками, обручами;

Ведение мяча правой, левой рукой;

Бег с эстафетной палочкой;

Передвижение приставным шагом;

Передвижение паучком;

Прыжки в длину

Тема 5: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека(теория 1ч.).

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы,. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 6: Упражнения для развития быстроты (теория 0,5 ч., практика 9,5).

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

- 13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

- 14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

- 16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема 7: Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны». (теория 1,5 ч.)

Рассказ обучающимся о участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

Тема 8: Итоговое занятие по освоению модуля (зачет) по ОФП (теория 0,5, практика 9,5 ч.)

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	подъём туловища к ногам лёжа на полу
Силовая Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места

Модуль №2

Специальная физическая подготовка (СФП)

Цель: формирование основ борьбы дзюдо и развитие физических качеств.

Задачи:

Обучающие:

- обучение правильности страховки при падении
- сформировать основы техники борьбы.

Развивающие

- Развить потребность к регулярным физическим нагрузкам.
- Обучение более сложных физических упражнений

Воспитательные

- воспитывать нравственно-волевые качества.

Предметный ожидаемый результат

Обучающийся должен знать:

Простейшие приёмы самостраховки.

Значение тактической подготовки борьбы.

Знать простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

Обучающийся должен уметь:

Правильно выполнить страховку при падении.

Правильно выполнять броски.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укреплять здоровье, разносторонне физически развиваться, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- сформировать двигательные умения и навыки.

Учебно-тематический план 5-7 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	5,5	6,5	Практическая работа
2	Игровое занятие «Регби»	1	5	6	Практическая работа
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1,5		1,5	Беседа,
4	Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	1	5	6	Практическая работа
5	Специальные имитационные упражнения в строю	1	5,5	6,5	Практическая работа
6	Основы тактики ведения поединка	0,5	5,5	6	Практическая работа
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)	1	5,5	6,5	Практическая работа
Итого		7	32	39	

Учебно-тематический план 7-9 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	5,5	6,5	Практическая работа
2	Игровое занятие «Регби»	1	5	6	Практическая работа
3	Воспитательное занятие «Чтобы не	1,5		1,5	

	случилось беды. Безопасность на улице и дома».				Беседа,
4	Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	1	5	6	Практическая работа
5	Специальные имитационные упражнения в строю	1	5,5	6,5	Практическая работа
6	Основы тактики ведения поединка	0,5	5,5	6	Практическая работа
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)	1	5,5	6,5	Практическая работа
Итого		7	32	39	

Учебно-тематический план 10-14 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	5,5	6,5	Практическая работа
2	Игровое занятие «Регби»	1	5,5	6,5	Практическая работа
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1,5		1,5	Беседа,
4	Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	1	5,5	6,5	Практическая работа
5	Специальные имитационные упражнения в строю	1	6	7	Практическая работа
6	Основы тактики ведения поединка	0,5	6,5	7	Практическая работа
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)	1	5,5	6,5	Практическая работа
Итого		7	34,5	41,5	

Учебно-тематический план 15-17 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	6,5	7,5	Практическая работа
2	Игровое занятие «Регби»	1	6,5	7,5	Практическая работа
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1,5		1,5	Беседа,
4	Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	1	6,5	7,5	Практическая работа
5	Специальные имитационные упражнения в строю	1	6,5	7,5	Практическая работа
6	Основы тактики ведения поединка	0,5	6,5	7	Практическая работа
7	Итоговое занятие по освоению модуля.	1	6,5	7,5	Практическая

	Зачет по СФП (теория, практика)				работа
Итого		7	39	46	

Содержание модуля

Тема 1: Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Тема 2: Игровое занятие «Регби».

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

Тема 3: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

Тема 4: Упражнения для развития специальной бросковой выносливости.

Упражнения на спортивной резине, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

Тяга резиновой петли одной рукой в наклоне- Одна нога впереди от другой. Зафиксируйте резиновую петлю под стопами. Слегка согните ноги в коленных суставах. Удерживайте корпус под углом 45°. Обопритесь одноименной рукой на колено впереди стоящей ноги, а другой рукой возьмите петлю. Выполнить тягу к тазу. Локоть должен двигаться вдоль корпуса, не сутулимся, поясница слегка прогнута. Медленно разгибайте руку и вернитесь в начальную позицию.

Сведение рук с использованием петли- Перекиньте петлю через верх спины. Руками возьмитесь за концы. Одну ногу выставьте вперед. В начальной позиции руки согнуты в локтевых суставах ладонями друг к другу, локти смотрят назад. Сведите руки перед собой до касания пальцев, локти слегка остаются согнутыми. Удерживая мышечное напряжение, вернитесь в начальную позицию.

Сгибания на заднюю поверхность бедра с петлей- Зафиксируйте резиновую петлю за устойчивый предмет на одной линии с голеностопными суставами. Сядьте на скамью и закрепите петлю на лодыжках. Слегка наклонитесь назад так, чтобы ноги не касались пола. Руками придерживайтесь за скамью. Сгибайте ноги в коленных суставах, притягивая пятки к скамье. Вернитесь в начальную позицию.

Приседания с использованием петли- Зафиксируйте петлю под стопами. Другую часть петли пропустите через одно плечо и придерживайте её скрещенными перед собой руками. Сгибайте ноги в коленных суставах до параллели бедра с полом. Вес тела на пятках. Следите за тем, чтобы колени не выходили за уровень носков. Корпус удерживайте вертикально, спина прямая. Вернитесь в начальную позицию, сопротивляясь натяжению петли.

Тема 5: Специальные имитационные упражнения в строю.

Имитация бросков, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Имитация бросков - Поставьте ноги чуть шире плеч, держите руки так, как если бы вы выполнили захват за кимоно, выполните имитацию броска боковой подсечкой правой ногой, одновременно опуская правую руку, как если бы вы тянули вашего противника вниз, выполняя бросок.

Затем быстро отставьте правую ногу назад и выполните то же движение левой ногой, опуская левую руку вниз.

2) Следующее упражнение – Tsubame-Gaeshi – контратака боковой подсечкой против боковой подсечки. Выполните по 15 раз в каждую сторону. Не забывайте использовать руки для имитации броска.

3) Затем выполните по 15 подсекающих движений с поворотом. Чтобы сделать это, представьте, что вы держите своего противника, повернитесь, выполняя имитацию разворота соперника в одном направлении с вами, совмещая его с подсекающим движением.

4) Следующее упражнение - Tai-otoshi (передняя подножка), выполняется в передвижении с достаточно высокой скоростью по диагонали на 1,5-2 метра. Сначала выполните в правую сторону, затем сразу же в левую, каждый раз двигаясь по диагонали. Доведите количество повторений до 10 раз в каждую сторону.

Обратите внимание, что это упражнение лучше выполнять поочередно в каждую сторону, чтобы избежать головокружения.

5) Предыдущее упражнение является подготовкой к следующему. Теперь вы должны выполнять короткие забеги (на 8-10 м), завершая каждый из них имитацией броска Seo-i-nage или Tai-otoshi. Спринт должен выполняться со скоростью 85%-90% от максимальной. Выполните 3 подхода по 10 раз (туда и обратно – это 1 повторение).

Тема 6: Основы тактики ведения поединка.

Поведение современных дзюдоистов во время схватки можно назвать определяющим характер поединка.

Это означает, что каждый из партнеров с самого начала схватки пытается навязать сопернику наиболее целесообразную, в данной ситуации основную форму ведения поединка (нападение или активную защиту).

При этом избрать оптимальную для себя технико-тактическую линию поведения (борьба в стойке, в положении лежа, исходная позиция, характер захвата, направление движений, темп борьбы и т.д.).

Как для борьбы в стойке, так и в положении лежа (и для нападения и для защиты) существуют многочисленные принципиальные тактические правила поведения, которые касаются позы, общего характера движений, участия отдельных частей тела, переноса центра тяжести, площади и точек опоры спортсмена.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в партере лежа.

Тема 7: Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП.

Теория: Правила соревнований. Атакующие и контратакующие приемы.

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 4X 10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Метание теннисного мяча 150 грамм
Технико-тактическая подготовка	.Участие в соревнованиях по дзюдо.

Модуль №3

Технико-тактическая подготовка (ТПП)

Цель: Подведения спортсмена к учебным схваткам и соревновательной практике.

Задачи:

Выполнять более сложные приемы в стойке.

Обучающие:

- обучение правильности страховки при падении
- сформировать основы техники и тактики борьбы.

Развивающие

- Развить потребность к регулярным физическим нагрузкам.
- Обучение более сложных технико-тактических приемов и захватов
- Уметь находить и разбирать ошибки

Воспитательные

- воспитывать нравственно-волевые качества.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающий должен знать:

Броски и перевороты в партере.

Правильность выхода на ковер на соревнованиях.

Обучающий должен уметь:

Применять броски в учебных схватках.

Применять броски в соревновательной практике

Обучающий должен приобрести навык:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей тактической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Учебно-тематический план детей 5-7 лет.

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Стойка. Броски в стойке	0,5	2,5	3	Практическая

					работа, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1,5		1,5	Беседа
3	Совершенствование техники выполнения бросков	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
4	Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приемов, удушающих приемов	1.5		1,5	Практическая работа, наблюдение
5	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1,5		1,5	Беседа
6	Атакующие и контратакующие приемы	0,5	3	3,5	Практическая работа, наблюдение
7	Совершенствование техники взятия захвата	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
8	Совершенствование техники выведения из равновесия	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
9	Техника и тактика ведения встречи	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
10	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
11	Зачет по ТТП (теория, практика)	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
12	Итоговое занятие по освоению программы.	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
Итого		9	23	32	

Учебно-тематический план детей 7-9 лет.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Стойка. Броски в стойке	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1,5		1,5	Беседа
3	Совершенствование техники выполнения бросков	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
4	Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приемов, удушающих приемов	1.5		1,5	Практическая работа, наблюдение
5	Воспитательное занятие.	1,5		1,5	Беседа

	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.				
6	Атакующие и контратакующие приемы	0,5	3	3,5	Практическая работа, наблюдение
7	Совершенствование техники взятия захвата	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
8	Совершенствование техники выведения из равновесия	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
9	Техника и тактика ведения встречи	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
10	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
11	Зачет по ТТП (теория, практика)	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
12	Итоговое занятие по освоению программы.	0,5	2,5	3	Практическая работа, наблюдение
Итого		9	23	32	

Учебно-тематический план детей 10-14 лет.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Стойка. Броски в стойке	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1		1	Беседа
3	Совершенствование техники выполнения бросков	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
4	Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приемов, удушающих приемов	0,5	4	4,5	Практическая работа, наблюдение
5	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1		1	Беседа
6	Атакующие и контратакующие приемы	0,5	4	4,5	Практическая работа, наблюдение
7	Совершенствование техники взятия захвата	0,5	4	4,5	Практическая работа, наблюдение

8	Совершенствование техники выведения из равновесия	0,5	4	4,5	Практическая работа, наблюдение
9	Техника и тактика ведения встречи	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
10	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
11	Зачет по ТТП (теория, практика)	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
12	Итоговое занятие по освоению программы.	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
Итого		7	37	44	

Учебно-тематический план детей 15-17 лет.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Стойка. Броски в стойке	0,5	4,5	4,5	Практическая работа, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1		2	Беседа
3	Совершенствование техники выполнения бросков	0,5	4	4,5	Практическая работа, наблюдение
4	Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приемов, удушающих приемов	0,5	4	4,5	Практическая работа, наблюдение
5	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1		1,5	Беседа
6	Атакующие и контратакующие приемы	0,5	4,5	4,5	Практическая работа, наблюдение
7	Совершенствование техники взятия захвата	0,5	4,5	5	Практическая работа, наблюдение
8	Совершенствование техники выведения из равновесия	0,5	4,5	5	Практическая работа, наблюдение
9	Техника и тактика ведения встречи	0,5	4,5	5	Практическая работа, наблюдение
10	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	4,5	4,5	Практическая работа, наблюдение
11	Зачет по ТТП (теория, практика)	0,5	4	4,5	Практическая

					работа, наблюдение
12	Итоговое занятие по освоению программы.	0,5	4	4,5	Практическая работа, наблюдение
Итого		7	43	50	

Содержание модуля

Тема 1 : Стойка. Броски в стойке (теория , практика)

Совершенствование ведения борьбы при различных захватах, стойках, взаиморасположения, дистанциях, продвижениях.

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Обучение приемам в стойке (броски):

- Задняя подножка- Левой ногой шагнуть вперед–влево (носок развернув влево), поставив её возле правой ступни противника. Затем занести слегка согнутую правую ногу влево–вперед и подкашивающим движением поставить прямую правую ногу на всю ступню сзади правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб подбил подколенный сгиб правой ноги противника. В момент выполнения подножки тяжесть тела нападающего должна быть перенесена на согнутую в колене левую ногу. Сильным рывком рук и туловища влево–вниз бросить противника к своему левому носку.

- Передняя подножка со стойки; Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой рукой захватить противника за правый рукав, а правой из-под его левой руки захватить одежду на его спине возле подмышки (за пройму). С поворотом туловища налево–кругом отвести левую ногу по дуге назад–вправо и поставить левую пятку возле левого носка противника (носки должны смотреть в одном направлении). Правую ногу для замаха завести влево–вверх и затем подкашивающим движением поставить ее для передней подножки так, чтобы правый подколенный сгиб нападающего упирался в правое колено противника, а правый носок был в одном направлении с его носком. Тяжесть тела перенести на согнутую в колене левую ногу; прямая правая нога всей подошвой должна стоять на ковре. С поворотом туловища и рывком руками влево–вниз бросить противника к своей левой ноге.

- бросок через бедро- Стоишь близко к партнеру, плотно захватив левой рукой его правую руку за рукав снизу чуть выше локтя. Правая рука — за спиной партнера крепко держит его за пояс.

Делаешь подшагивание правой ногой. Она должна встать между ног партнера, как можно ближе к воображаемой линии, через которую проходит центр тяжести партнера. Одновременно левой рукой тянешь его вперед и чуть вниз; правая рука делает движение чуть вверх. Затем, разворачиваясь на правой опорной ноге, подсаживаешься и поворачиваешься вправо так, чтобы таз оказался на уровне бедер партнера. Одновременно с этим подтягиваешь к правой ноге левую, пятки должны быть вместе, носки — врозь. Все это время ты продолжаешь тянуть партнера на себя и вниз. Конечное положение в этой фазе — ты стоишь спиной к партнеру, ноги — между его стоп, согнуты в коленях, пятка к пятке; таз заведен как можно дальше и упирается в бедра партнера, как можно ниже его центра тяжести; левая рука тянет партнера вниз-влево, правая поднимает вверх.

Следующая фаза — сам бросок. Ты резко выпрямляешь ноги, подбивая тазом бедра партнера вверх. Это должен быть именно удар. Твой таз — не просто препятствие на пути

партнера, он выполняет функцию своего рода катапульты. Одновременно с этим ты наклоняешься вперед, плечами и руками делаешь движение, похожее на движение рук косца, — по дуге влево и вниз, в направлении своего левого колена. Когда партнер перелетит через тебя — подстрахуй его, поддержав за рукав

- зацеп изнутри- Прием проводят, когда противник наклонился, широко расставил и согнул ноги. Атакующий на средней дистанции. Выполнить захват руки и одежды на передней части туловища (проймы, отворота, ворота, пояса под плечом). Рвануть противника на себя, вынести ногу между его ногами. Зацепить его разноименную ногу за подколенный сгиб своей голенью или подколенным сгибом. Толкнуть противника вперед-вниз, потянуть зацепленную ногу на себя и выполнить бросок на ковер

Тема 2 : Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей .(теория)

Рассказ обучающимся об истории города.

Тема 3 : Совершенствование техники выполнения бросков.(теория, практика)

Броски –NageWaza

Зацеп снаружи - Ko SotoGake

Бросок через бедро захватом за пояс - TsuriGoshi

Боковая подножка (седом) с падением - YokoOtoshi

Бросок через ногу в сторону - AshiGumma

Подсад голенью - Нале Goshi

Передняя подсечка под отставленную ногу - HaraiTsurikomiAshi

Бросок через голову - Tomoe Nage

Мельница - Kata Gumma

Бросок захватом двух ног - Morote- Gari

Отхват под две ноги назад - O SotoGumma

Подножка вперед седом - UkiWaza

Подножка вперед через туловище - YokoWakare

Бросок через грудь скручиванием - YokoGumma

Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро - UshiroGoshi

Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage

Выведение из равновесия заведением назад - SumiOtoshi

Боковая подсечка с падением - YokoGake

Тема 4 : Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приемов, удушающих приемов .(теория,)

Приемы борьбы лежа (партер) - NeWaza

1. Удушающий отворотом забеганием по кругу

2. Удушающий отворотом кувырком вперед

3. Удушающий ногами (треугольник)

4. Удушающий предплечьем спереди - KataJujiJime

5. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх - GyakuJujiJime

6. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - NamiJujiJime

7. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок -HadakaJime

8. Удушающий сзади двумя отворотами - OkuriEriJime

9. Удушающий отворотом сзади, выключая руку - Kata Ha Jime

10. Узел поперек - UdeGarami

11. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - UdeHishigiJujiGatame

Болевые и удушающие приемы в стойке.

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо Kannuki - Gatame

2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji-Makikomi

3. Удушающий в стойке предплечьем - Томое-Jime

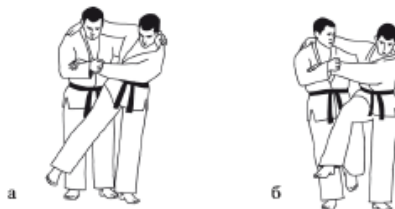
Тема 5: Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе .(теория)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по дзюдо, дзюдо в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки дзюдо. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и дзюдо России на международной арене.

Тема 6: Атакующие и контратакующие приемы .(теория, практика)

Броски, совмещенные с защитой и не требующие выхода на старт, поскольку выход противника на старт своего броска создал кинематическую ситуацию, аналогичную ситуации старта для атакующего.



Разнонаправленное встречное запрокидывание подбивом бедра против начала выхода на броски проворотом



Встречный наклон с ударом рукой в таз против броска проворотом на фазе выхода на старт при разноименной стойке



Разгиб задним переворотом против проворота через туловище



Тема 7: (Совершенствование техники взятия захвата .(теория, практика)

Техника взятия различных захватов и освобождения от них.

Захваты в дзюдо (куми-ката) – это первый контакт с противником. Поскольку это жизненно важная часть поединка, которую спортсмену необходимо правильно оценить, необходимо постоянно совершенствоваться в этом умении, тем самым увеличивая свои шансы на победу. В данной статье будут рассмотрены некоторые элементы техники захватов в дзюдо и способы ее улучшения. Захват – это чрезвычайно важный тактический и стратегический элемент поединка, отчасти потому, что от этого зависит, кто из противников получит преимущество после осуществления захватов. Интересно отметить, что большинство спортсменов высшего уровня чаще всего в схватке используют ассиметричный захват кенка йотцу (справа налево и слева направо), нежели правый против правого. Ради

удачного захвата в поединке высококлассным спортсменам приходится бороться с естественным преобладанием использования правой или левой руки. Хороший захват предоставляет надежную стартовую площадку для атаки, в дзюдо без правильного захвата невозможно совершить бросок.

Захват за пояс снизу и рукав

захват за два рукава

захват за отворот и рукав

Захват за ворот и рукав.

Тема 8: Совершенствование техники выведения из равновесия .(теория, практика)

Совершенствование выталкивания соперника за рабочую зону и выведения его из равновесия.

Применяют различные способы выведения из равновесия. Основные из них - выведение из равновесия рывком или толчком. Могут выполняться броски из стойки без падения или с падением проводящего, переводы в партер, броски стоящего на коленях (заваливания). Подготовить проведение броска выведением из равновесия можно, подавляя выносливость. В этом случае атакующий проводит бросок таким образом, чтобы противник, защищаясь, длительно и с максимальной силой напрягал мышцы. Время его сопротивления будет обратно пропорционально величине нагрузки и его выносливости. Следует добиваться такого положения, чтобы противник не мог более 1-2 сек. оказывать сопротивление. Для выполнения этой подготовки выбирают чаще всего такие способы выведения из равновесия, в которых атакующий, повисая на противнике, вынуждает его сопротивляться. Перемещаясь по коврику, следует располагаться по отношению к краю так, чтобы бросать противника на ковер. При выведении из равновесия рывком удобно располагаться спиной к центру, толчком - спинкой к краю. Новые правила позволяют выполнять бросок за границу ковра. Можно воспользоваться движением противника, потерявшего бдительность, и выполнить бросок в неожиданном для него направлении. "Выталкивая" противника на край ковра, используют его сопротивление и проводят выведение из равновесия рывком или толчком. При выведении из равновесия толчком часто делают подшагивание или пробежку. Выведение из равновесия рывком часто выполняют с отшагиванием или с подшагиванием

Тема 9: Техника и тактика ведения встречи .(теория, практика)

Техника и тактика ведения встречи с соперником, работа с соперником, ведущим встречу в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим встречу в контратакующей манере.

Техника и тактика ведения встречи с обоюдной задачей.

Контратакующая тактика в эпизоде поединка

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Тема 10: Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее» .(теория, практика)

Цель: Привить обучающимся навыки здорового образа жизни.

Задача: укрепление здоровья детей, развитие быстроты, ловкости, силы, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание доброжелательных отношений.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

Тема 11: Зачет по ТТП .(теория, практика)

дзюдо – гибкий путь

сен-сей - тренер

симпай - помощник тренера

мате - стоп

хадзимэ- начинайте

осаэ-коми - начало удержания

тори - атакующий партнер

соно мама - не двигаться

укэ - атакуемый партнер

татами - ковер для борьбы

додзе - зал для занятий

оценки: ваза-ари - 7 баллов

иппон - 10 баллов (чистая победа)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Метание гранаты весом 700 гр.
Технико-тактическая подготовка	Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

Тема 12 : Итоговое занятие по освоению программы.(теория, практика)

Методическое обеспечение программы

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка создания благоприятных условий для их развития.
2. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничества педагога и обучающего.
3. Принцип системности и последовательности знаний в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

1. Словесные методы: беседа, сообщения- эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей являются источником новой информации.
2. Наглядные методы: презентации, фото, видео. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов дополняя словесные методы способствует развития мышления детей.
3. Практические методы: отработка приемов в партере и в стойке. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Занятия состоит из следующих компонентов

1. Организационный момент, характеризующий подготовку к занятиям
2. Повторение материала, изученного на предыдущих занятиях.
3. Постановка цели занятий перед учащимися .
4. Изложение нового материала.
5. Практическая работа.
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия.
7. подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале (кабинете).

Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Имеется следующий дидактический материал:

1. Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
2. Памятка «Укрепление суставов, набивка мышц и сухожилий»
3. Сборник «Термины употребляемые в международной системе дзюдо»
4. Видеоматериалы соревнований, турниров.

Список использованной литературы

1. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
3. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
4. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
5. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика (и др.); по общ. Ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Кobleва; худож.-оформ. А.Киричек. - Ростов// н/ Д: Феникс, 2006.
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, 2009.-96 с. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2009 г.
7. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — 13 С.
- 8.Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
- 9.Ерегина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
- 10.Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
11. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
12. О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012г., № 325.

**Календарно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Дата	Модуль	Тема	Кол-во часов
1		Начальная подготовка	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Дзюдо». Инструктаж по технике безопасности.	1,5
2			Упражнения на гибкость	2
3			Упражнения на гибкость	1,5
4			Упражнения на гибкость	2
5			Упражнения для развития ловкости	1,5
6			Упражнения для развития ловкости	2
7			Упражнения для развития ловкости	1,5
8			Игровое занятие «Эстафеты»	2
9			Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1,5
10			Упражнения для развития быстроты	2
11			Упражнения для развития быстроты	1,5
12			Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	2
13			Зачет по ОФП (теория, практика)	1,5
14			Зачет по ОФП (теория, практика)	2
15		СФП	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1,5
16			Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	2
17			Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1,5
18			Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	2
19			Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1,5
20			Игровое занятие «Регби»	2
21			Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1,5
22			Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	2
23			Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	1,5
24			Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	2
25			Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	1,5
26			Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	2
27			Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	1,5
28			Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	2

			выносливости	
29			Специальные имитационные упражнения в строю	1,5
30			Специальные имитационные упражнения в строю	2
31			Специальные имитационные упражнения в строю	1,5
32			Специальные имитационные упражнения в строю	2
33			Специальные имитационные упражнения в строю	1,5
34			Специальные имитационные упражнения в строю	2
35			Правила соревнований (0,5час) Зачет по СФП (теория 1 час)	1,5
36			Зачет по СФП (теория, практика)	2
37		ТПП	Базовая стойка	1,5
38			Базовая стойка	2
39			Базовая стойка	1,5
40			Базовая стойка	2
41			Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1,5
42			Техника бросков и контроприёмов	2
43			Техника бросков и контроприёмов	1,5
44			Техника бросков и контроприёмов	2
45			Техника бросков и контроприёмов	1,5
46			Техника бросков и контроприёмов	2
47			Техника бросков и контроприёмов	1,5
48			Совершенствование техники взятия захвата	2
49			Совершенствование техники взятия захвата	1,5
50			Совершенствование техники взятия захвата	2
51			Совершенствование техники взятия захвата	1,5
52			Круговая тренировка	2
53			Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1,5
54			Круговая тренировка	1,5
55			Круговая тренировка	2
56			Круговая тренировка	1,5
57			Партер. Отработка удержания	2
58			Партер. Отработка удержания	1,5
59			Партер. Отработка удержания	2
60			Партер. Отработка удержания	1,5
61			Совершенствование бросковой техники	2
62			Совершенствование бросковой техники	1,5
63			Совершенствование бросковой техники	2
64			Совершенствование бросковой техники	1,5
65			Техника и тактика ведения встречи	2
66			Техника и тактика ведения встречи	1,5
67			Техника и тактика ведения встречи	2
68			Техника и тактика ведения встречи	1,5
69			Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	2
70			Зачет по ТПП (теория, практика)	1,5
71			Зачет по ТПП (теория, практика)	2
72			Зачет по ТПП (теория, практика)	1,5
73			Итоговое занятие по освоению программы.	2
			Итого	126 ч.