

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района  
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного  
образования детей детско-юношеская спортивная школа  
муниципального района Ставропольский.  
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 01 » августа 2023г.

Утверждаю:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский  
ГБОУ СОШ с. Александровка  
/ В.П.Казаева  
« 01 » августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности отделения дзюдо  
«Дружная семейка борцов дзюдо» для детей с 5 до 7 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы :  
Тренер-преподаватель — Казаева В.П.  
Старший инструктор-методист - Стаканов Е.В.

Применяется тренерско-преподавательским  
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:  
Казаева В.П.  
Уютова С.Н.  
Кривцов М.Н.

2023г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно- спортивной направленности отделения дзюдо «Дружная семейка борцов дзюдо» для детей с 5 до 7 лет, (далее - Программа).

Программа разработана ДЮСШ в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом МинОбрНауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом МинОбрНауки России от 18.11.2015 №09-3242;

- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

Борьба дзюдо — это один из самых распространенных видов единоборств. Основателем считается японский учитель Дзигаро Кано. Борьба представляет собой использование бросков, удержание, болевых и удушающих приёмов (используя движения и энергию противника). Чтобы изучить технику дзюдо и уметь ее применять в соревновательной деятельности, необходимы тренировочные процессы с подготовительными упражнениями и сопутствующие задания.

**Актуальность программы.**

Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу. Все это вырабатывается только на тренировках и под контролем тренера.

### **Новизна программы.**

В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам единоборства необходимо с раннего возраста. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений, которые не редко встречаются в повседневной жизни ребенка . Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв ДЮСШ по борьбе дзюдо и физически крепкого гражданина РФ .

Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, физические качества и психическое состояние.

Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально – волевых качеств в условиях игры( подвижные или спортивные) или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

## **Цель программы:**

Овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

## **Задачи:**

1. Содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо, привлечение максимального количества детей к занятиям по дзюдо;
3. Направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо;
4. Изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо и формирование знаний о виде спорта;
5. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
6. Поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Настоящая программа под названием «Дружная семейка» разработана для проведения занятий с детьми до школьного возраста. Начиная с 5 до 6-7 летнего возраста, для перехода в спортивно-оздоровительные группы. В данную программу включены игры и упражнения, включающие в себя элементы борьбы и способствующие образовательному процессу.

## **Курс обучения по Программе 3 года.**

**Возраст 5-7 лет.**

**Занятия проводятся 2 раза в неделю.**

**Продолжительностью не менее 45 минут и НЕ БОЛЕЕ 2 часов.**

Основной формой работы с детьми такого возраста, является индивидуально-групповое занятие по обучению элементов единоборства в виде игры и эстафет, которое условно делится на 5 частей:

1 часть – подготовительная:

которая включает в себя построение; проверку присутствующих на занятии; сообщение задач предстоящей работы; строевые упражнения.

2 часть – беговая:

включающая бег с равномерной скоростью на дистанции от 5 до 8 минут; ускорения и специально беговые упражнения.

3 часть — гимнастическая:

включающая акробатические упражнения; растягивания и различные гимнастические упражнения.

4 часть – игровая, эстафета :

игры подвижные и спортивные; игры с включением элементов единоборств;

5 часть – восстановительная:

заклучительная с включением упражнений по постепенному снижению

физической нагрузки, релаксации, а также заданий на дом.

**Ожидаемые результаты:**

1. Приобретение определённой базы здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;
2. Приобретение навыков выполнения различных упражнений, которые необходимы в борьбе : быстро и надёжно выполнять необходимый захват, быстро и ловко перемещаться на татами, умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освободиться от него, выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступить, создавать себе удобную позицию для атаки, все это поможет в достижении победы в схватке и жизни, так как умение в самообороне, самопознании и целеустремленности ведет к развитию физических и личностных качеств;
3. Использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию и пластичности функциональной деятельности;
4. Использование игрового - соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъёма и повышает их активность; нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, очень подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.

Подведение итогов реализации Программы для детей дошкольного возраста осуществляется через проведение спортивно-массовых мероприятий или внутренних соревнований.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

## Учебно-тренировочный план и календарный план занятий на 2023-2024 год — дети 5-7 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Ознакомительный	5-7	25	3,5- 4	184			208		выполнение нормативов по ОФП.

Учебный план Программы на 4 часа в неделю,  
Ознакомительный этап обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-Вспомогательный модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	4	6
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12
6	Медицинское обследование	2	2
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы на 4 часа в неделю,  
 Ознакомительный этап обучения по модулям,  
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-вспомогательный модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	4	6	3
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	32	4
4	Техническая, тактическая подготовка	18	18	4
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	12	2
6	Медицинское обследование	2	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	10
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	50
4	Техническая, тактическая подготовка	36
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	16
6	Медицинское обследование	4
7	Общее количество часов	184

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	13
2	Общая физическая подготовка	78
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	54
4	Техническая, тактическая подготовка	42
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	18

6	Медицинское обследование	5
7	Общее количество часов	208

**Календарный план занятий на 2023 -2024 учебный год  
(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия	
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4. Техника безопасности на занятиях, игровая тренировка.	2	
		2	Теория тема № 1,2,3,4,5. ОФП (Тема №4, №8),	2	
	2	1	ОФП (Тема №4, №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП (Тема №2, №6), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	3	1	ОФП (Тема №8, №2), СФП (ТЕМА №1, №3, №6)	2	
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
	4	1	ОФП (Тема №3, №5), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,3,4,5.	2	
	5	1	ОФП (Тема №4, №8),	2	
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2	
	октябрь	6	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
			2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		7	1	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2
			2	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
8		1	ОФП(Тема №3, №5)	2	
		2	Теория тема № 3,4,5.	2	
9		1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2	



	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
ноябрь	11	1	ТПП №1, ОФП№6, СФП№4	2
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП(Тема №4, №5, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	13	1	ТПП, Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №1, №5)	2
	14	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №6, №8) СФП №4, ТПП №3	2
декабрь	16	1	ОФП (Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП (Тема №2, №6) ТПП №4	2
	17	1	ОФП (Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП (Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТПП №2,3,4	2
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТПП №4	2
		2	Соревнования	2
	19	1	ОФП (Тема №4, №8) СФП №7, ТПП №4	2
		2	ОФП (Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
январь	20	1	ОФП (Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2

		2	ОФП (Тема №4, №8)	2	
	21	1	ОФП (Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ТПП №1,3,4, Теория тема № 2,5.	2	
	22	1	ОФП (Тема №1, №5)	2	
		2	ОФП (Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	23	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ТПП №1,2,4 ОФП (Тема №4, №8)	2	
февраль	24	1	ОФП (Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2	
		2	ОФП (Тема №4, №8) Теория тема № 4,5.	2	
	25	1	ОФП (Тема №2, №6)	2	
		2	ОФП (Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
	26	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	27	1	ОФП (Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2	
		2	ТПП № 3,4	2	
	март	28	1	Теория тема №1,3,5. ТПП № 3,4	2
			2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
29		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
30		1	ОФП(Тема №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2	
31		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
32		1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, №5) СФП (ТЕМА №7)	2	

апрель	33	1	ОФП(Тема №4,№8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2,№6)	2
	34	1	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №1, №5)	2
	35	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	36	1	ТПП №1,3, Теория тема № 2,3.	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
май	37	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	38	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТПП№ 2,3,4	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2
	39	1	ОФП(Тема №8,№2)	2
		2	ОФП(Тема №1,№5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	40	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7) ТПП№2	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
июнь	41	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	42	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
		2	ОФП(ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
	43	1	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	44	1	ТПП№3,4, ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2

		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2	
ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2	
	46	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	47	1	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	48	1	Теория тема № 4,5.	2	
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2	
	Август	49	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
			2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
50		1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6), КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
51		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
52		1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
12 месяцев		52 недели	104 занятия	208 часов	

№	Разделы подготовки	Тема занятия	
1	Теория	Тема №1: История борьбы Дзюдо.	13
		Тема №2: Правила борьбы Дзюдо.	
		Тема №3: Судейство в борьбе Дзюдо.	

		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, о борьбе Дзюдо.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в спорте Дзюдо.	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость.	78
		ТЕМА №2: Упражнения на силу.	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость.	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию.	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах.	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем.	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота( пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1: Бросковые упражнения .	54
		ТЕМА №2: Упражнения необходимые для ухода от броска.	
		ТЕМА №3: Упражнения необходимые для борьбы в партере.	
		ТЕМА №4: Упражнения на рука.	
		ТЕМА №5: Упражнения для развития силы ног.	
4	Тактическая подготовка (ТП)	ТЕМА №1: Атакующие действия	40
		ТЕМА №2: Действия в обороне	
		ТЕМА №3: Действия в партере	
		ТЕМА №4: Игровая тренировка на развитие скоростных характеристик.	
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях	18
		Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях	
		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.трениров. Сборов.	5
Всего			208

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам

тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП)

\* Учебный план составлен с учётом режима учебно-тренировочной работы СП ДОД ДЮСШ на 52( из расчёта 46 недель занятий в Детско-спортивной школе и 6 недель в условиях спортивно - оздоровительного лагеря или по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха).

## **РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Период обучения 3 года

Минимальный возраст для зачисления 5 лет

Минимальное число учащихся в группе 15 человек

Максимальное число учащихся в группе 25 человек

Максимальное количество учебных часов в неделю 3,5-4 часа

## **ТРЕНИРОВОЧНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (%)**

Возраст, лет	Скоростная %	Выносливость %	Ловкость %	Гибкость %
5	20	10	30	20
6	20	10	20	20
7	10	20	30	20

\* Для девочек количество упражнений увеличивается на 5-10% за счёт выносливости.

## **СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (%)**

№ Разделы подготовки

Спортивно-оздоровительный этап в группе СОГ,  
весь период

1.общая физическая  
60%

2.Специальная физическая  
30%

3.Технико-тактическая  
10%

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

Показатели нагрузки:

Нормативные значения показателей

Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места(см)	
100	90
Отжимание из упора на гимнастической скамейки( раз)	
10	8
Бег 400м.	
2мин.20сек.	2мин.40сек.
Метание теннисного мяча (метр)	
12-15	10-12

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием дзюдоистов, просматривать фильмы и видеofilмы по дзюдо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, наглядных пособий и непосредственно в тренировке с отработкой бросковых приемов. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, стану на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным,

выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям и зрителям, старшему поколению. Прививаются и вырабатываются такие качества, которые необходимы для применения при самообороне, а также при обучении соблюдаются правила не применения полученных знаний в повседневной жизни.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

### **Название темы**

Краткое содержание темы:

#### **1. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.**

История борьбы дзюдо.

#### **2. Спортсмены ДЮСШ – чемпионы области и региональных турниров** Лучшие спортсмены ДЮСШ по борьбе дзюдо. Показательные выступления.

#### **3. Личная и общественная гигиена**

Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

#### **4. Закаливание организма**

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

#### **5. Здоровый образ жизни**

Вредные привычки. Поведение спортсменов в быту.

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем:

Формирование мотиваций к занятиям дзюдо;

Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключению).

Воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;

Развитие специфических чувств – «чувство партнёра», «чувства ритма движений», «чувства момента атаки»;



Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. Выполнение общественных и личных поручений, наказание. В водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становлению «школы» движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатически упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

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

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

Формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;

Воспитание трудолюбия;

Усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;

Повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия  
Организация коллективной деятельности в группе.

## **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Общеразвивающие упражнения:**

строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;  
ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево;  
ходьба с круговыми движениями головой;  
бег приставными шагами;  
бег с поворотом на 360 градусов;  
передвижения прыжками;  
забегания;  
прыжки на одной ноге;  
бег на четвереньках.

### **2. Акробатические упражнения:**

кувырки вперёд, назад;  
перекаты;  
перевороты в сторону «колесо»;  
кувырки через мяч.

### **3. Игры и эстафеты:**

игры направлены на закрепление акробатических упражнений;  
игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающих упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;  
футбол.

### **4. Разминочные упражнения:**

разминка верхней и нижней части тела;  
разминка сидя, лёжа.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Ритуалы в дзюдо. Приветствие.

2. Складывание кимоно. Завязывание пояса.

Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс;  
лучше и правильно сложит кимоно

3. Падение. Самостраховки.

Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.

4. Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.

Защитная: фронтальная, правая, левая.

Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

5. Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;  
с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

6. Передний, задний мост. Забегание.

Игры с заданием:

Коснуться подбородком. Носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время.

Подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту.

Перекинуться с переднего моста на задний и наоборот.

- отжимание от татами в упоре лёжа;
- отжимание с хлопками.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Выведение противника из равновесия:**

- вперёд, назад, влево, вправо. Рывок-толчок, толчок-рывок.

Игровые задания:

- вывести противника из равновесия;
- заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки.

### **2. Захваты.**

Два классических захвата:

- рукав-отворот;
- рукав на спине.

Игры - задание:

- захватить руку противника;
- запятнать, определённую тренером, часть тела;
- удержание захвата.

### **3. Повороты.**

Изучение броска задней подножкой. Защита то него.

Бросок через бедро. Защита то него.

Комбинация: бросок через бедро задняя подножка.

Игры – эстафеты:

- с поворотами и перемещениями по татами;
- бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

### **4. Перевороты в партере с переходом на удержание:**

- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- из положения лёжа;
- переворот с захватом руки и ноги от себя;
- переворот с захватом руки и ноги на себя.

### **5. Удержание сбоку, поперёк.**

Защита от удержания захватом ноги противника.

### **6. Изучение «Коси-гурума», «Осото-гари».**

### **7. Схватки.**

Вольные схватки.

Игровые схватки.

Учебные схватки.

## **СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **1. Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.**

- пятнашки на одной ноге;
- игра «Бой петухов»;
- прохождение по гимнастической скамейки;
- игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
- игра «Зацеп»;
- игра «Ковбой»;
- игра «Кто устоит?».

### **2. Игровое задание на развитие силы:**

- игра «Достань предмет»;
- «Сильная рука»;
- «Борьба»;
- «Упрямыцы»;
- «Кто сильнее?».

### **3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:**

- пятнашки кувырками, перекатами;
- игра «Дзюдо».

### **4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:**

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

### **5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:**

- пятнашки ногами без захвата и с захватами;
- пятнашки руками;
- захватить определённую часть тела соперника.

### **6. Эстафеты.**

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **1. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ:**

общеразвивающие упражнения;  
подвижные игры и игровые упражнения;  
элементы акробатики;  
прыжки и прыжковые упражнения;  
метание лёгких снарядов;  
спортивно-силовые упражнения.

### **2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

игровой;  
повторный;

равномерный;  
соревновательный.

### **3.ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ:**

- создание предпосылки с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо.

### **4.ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:**

подвижные игры;  
упражнения в комплексе;  
базовые элементы единоборства;  
образный показ;  
наглядный метод;  
объяснения;  
беседы, сообщения.

### **5. МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ:**

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно – оздоровительной подготовки являются:

показатели физического здоровья, физического развития;  
регулярность посещений занятий;  
уровень общей специальной подготовки;  
отсутствие медицинских показателей для занятий.

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ** – основное требование к повышению качества обучения детей элементам единоборства.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ** – проведение открытых занятий с рассказом и показом всех упражнений домашнего задания обеспечит необходимый контроль и помощь; проведение родительских собраний; беседы

### **ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК**

Тренировка по освоению акробатических упражнений.

Задача тренировки:

1. Научить выполнять по команде кувьрки вперёд, назад, боком.
2. Способствовать правильному выполнению акробатических упражнений.

### **Список литературы для преподавателя.**

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Акоюн А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт,2003.
- 3.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
- 4.Епифанов В.А.. Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина,1990.

5. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение,1981.
6. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК»,2000.
7. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
8. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника»,2005.
9. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.

Список литературы для детей и родителей.

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. – М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981.
3. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.

С  
с  
ы  
л  
к  
а

р  
е  
с  
у  
р  
с  
а

(

с  
а  
й  
т

о  
р  
г  
а  
н  
и  
з  
а  
ц  
и  
и