

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 2024г.

Утверждаю:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. Александровка
_____/ В.П.Казаева
« 01 » августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности отделения дзюдо
«Дзюдо для детей с 11 до 14 лет».

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы:
Тренер-преподаватель — Казаева В.П.
Инструктор-методист - Стаканов Н.В.

Применяется тренерско-преподавательским
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:

Казаева В.П.
Уютова С.Н.
Кривцов М.Н

2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения дзюдо «Дзюдо для детей с 11 до 14 лет», (далее - Программа).

Программа разработана СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка м.р.Ставропольский Самарской области (далее- 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).

Актуальность программы обусловлена тем, что по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой модульной программой. Обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом, а также из учащихся спортивных школ, не имеющих по

каким либо причинам возможности продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься волейболом.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, работу с оборудованием и контрольные нормативы исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Учебный материал Программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по модулям обучения:

— для учащихся 11 -14 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Продвинутый этап состоит из 2 или 3-х модулей:

1. «Начально-Ознакомительный», 17 недель;
2. «Основной-Вспомогательный», 29 недель;
3. «Углубленный», 6 недель.

Данная Программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте с 11 до 14 лет. Объем программы 46 недель календарного года (184 час) и 52 недели (208 часа). Режим занятий 2 раза в неделю, по 2 часа на занятие, при наполняемости группы от 6-8 человек минимум и 15 человек максимум, это связано с материально технической базой ДЮСШ.

Основная цель программы — реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебно - тренировочный план и Календарный план занятий на 2024 -2025 год для детей 11-14 лет.

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	3
2	Общая физическая подготовка	26	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения (с учетом каникулярного времени)

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально-втягивающий модуль	Модуль совершенствования	Вспомогательно-углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	3	1
2	Общая физическая подготовка	26	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34	4

4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	3
6	Медицинское обследование	2	1	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

**Календарный план занятий на 2024 -2025 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 № 1,2,3,4,5. 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	ГТП№3, Теория тема № 1,2,3,4,5.	2	
	5	1	ОФП (Тема №4, 8),	2	
		2	ГТП № 2,4 Теория тема № 1,2,5.	2	
	октябрь	6	1	ОФП (Тема №4,8) СФП (ТЕМА №2, 3, 5)	2
			2	ОФП (Тема №2, 6)	2

			СФП (ТЕМА №2, 4, 7)	
	7	1	ТПП №2, 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 №4,5 ТПП №4	2
ноябрь	11	1	ТПП №1, 4 ОФП№6, 8 СФП№4,6 Теория тема № 4,5.	2
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП (Тема №4,8) СФП (ТЕМА №2, 3, 5)	2
		2	ОФП (Тема №2,6) СФП (ТЕМА №2, №4, 7)	2
	13	1	ТПП № 4,3 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, 7 ТПП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2,3,5)	2
		2	ОФП(Тема №6,8) СФП №4, 7 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)	2

			СФП (ТЕМА №2, 4, 7), ТТП №1,3		
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТТП №3,4	2	
		2	Соревнования	2	
	19	1	ОФП (Тема №4, 8) СФП №7, ТТП №4	2	
		2	ОФП (Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2	
январь	20	1	ОФП (Тема №4, №8) СФП №4,6 ТТП №4	2	
		2	ОФП (Тема №4, 8)	2	
	21	1	ОФП (Тема №2, 6) СФП (ТЕМА №2, 3, 5)	2	
		2	ТТП №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	ТТП №4, ОФП (Тема №4,8)	2	
	февраль	24	1	ОФП (Тема №3) СФП (ТЕМА №2, 4, 7) ТТП №4	2
			2	ОФП (Тема №4, 8)	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		
27		1	ОФП (Тема №3) СФП (ТЕМА №2, 4, 7) ТТП №4	2	
		2	ТТП № 3,4	2	
март	28	1	Теория тема № 3,5.	2	
		2	ОФП(Тема №2,6) СФП (ТЕМА №2, 3, 5)	2	
	29	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		

	30	1	ОФП(Тема №3,5)	2
		2	ОФП(Тема №4,8) СФП №4, ТТП №4	2
	31	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	32	1	ОФП(Тема №4, 8) СФП №4, ТТП №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	
	36	1	ТТП №3,4, Теория тема № 2,3.	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
май	37	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	38	1	ОФП (Тема №4,8) СФП (ТЕМА №2, 3, 5) ТТП №2,4	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) ТТП №2	2
		2	ОФП (Тема №4,8) СФП №4, ТТП №4	2
июнь	41	1	ОФП(Тема №4,8) СФП №4, ТТП №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, ТПП №4	2	
	ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3,5) СФП (ТЕМА №2, 4,7)	2
			2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, 4,7) ТПП №4	2
46		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		
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) ТПП №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)	2	
		2	ОФП (ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, 4, 7)	2	
	51	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		
	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.	6
		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.	80
		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.	56
		ТЕМА №2: Упражнения необходимые для ухода от броска.	
		ТЕМА №3: Упражнения необходимые для борьбы в партере.	
		ТЕМА №4: Упражнения на руки.	
		ТЕМА №5: Упражнения для развития силы ног.	
4	Тактическая подготовка (ТП)	ТЕМА №1: Атакующие действия	43
		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	17
		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.тренингов. Сборов.	4
Всего			208

1. Модуль «Начально-Ознакомительный»

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков бросков, подсечек, удержаний, захватов в дзюдо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с дзюдо, получить первичные представления о двигательных действиях используемых в борьбе, упражнениях при развитии физических качеств необходимых дзюдоисту.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой «Дзюдо». Развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами борьбы;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Модуль «Основной-Вспомогательный»

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков применяемых в дзюдо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия используемые в борьбе.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой и приемами «Дзюдо». Развитие физических качеств необходимых в дзюдо.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

3. Модуль «Углубленный»

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в дзюдо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в борьбе, гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с видом борьбы «Дзюдо». Развитие навыков борьбы. Формирование физических и личностных качеств в борьбе.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ направлена на решение следующих задач:

- гармоничное физическое развитие, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- создание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие психическому развитию и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Спортивно-оздоровительный этап осуществляет физкультурно-

оздоровительная подготовку, направленную на разностороннее развитие, ознакомление с основами и совершенствование техники борьбы дзюдо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

В данной Программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Программный материал для практических занятий

Гимнастические упражнения

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

Физическая подготовка:

2.1. **Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.**

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

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

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

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

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

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

разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

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

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

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

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

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.

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

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднятие отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

2.3. Акробатические и гимнастические упражнения:

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

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

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

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в вися, в вися лежа, перемещения в вися);
- подтягивание в вися;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Общая физическая подготовка:

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

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

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

На координацию – челночный бег 3x5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

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

Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в вися, в вися лежа, перемещения в вися);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;

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

Тактическая подготовка.

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

Подвижные игры

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

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Волевая подготовка:

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват,

выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

Нравственная подготовка:

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

Теоретическая подготовка.

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

Медико-педагогический контроль.

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных борцов для занятий - медосмотр;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

Тактико-техническая подготовка.

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя;
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину;
- страховка партнера;
- захваты и освобождения от захватов;
- падение: вперед, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;

- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху);
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой снаружи;
- броски подножкой: передняя, задняя;
- бросок через бедро.

Тактика

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника на спину толчком руками.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

Здоровье сберегающие технологии.

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровье сберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровье сберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровье сберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровье сберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

Система контроля и зачетные требования

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

- участие в демонстрации техники бросков;
- соревнования
- **ТЕСТИРОВАНИЕ** по ОФП (техничко-физической подготовке, участие в конкурсах).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	10 кувырков вперед (не более 16 с)	10 кувырков вперед (не более 20 с)
Выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола ладонями)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
СФП		
Контрольные упражнения		нормативы
1	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
2	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
3	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36

Литература:

1. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
3. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
4. Программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.