

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго – Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск  
Самарской области  
структурное подразделение « ДЮСШ №2»

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
Протокол №\_\_\_ от 27. 08. 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ №3  
городского округа Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Е.А. Кочеткова

28. 08.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«МАЛЕНЬКИЕ ДЗЮДОИСТЫ»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчики:

Мокшина Н.В. - тренер-преподаватель

г. Чапаевск

2020 год

### ***Пояснительная записка.***

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон о физической культуре и спорте (3 ст. 16, п. 5 ч.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года;
- Стратегия развития футбола в Российской Федерации до 2020 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2015 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493);
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019.
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- 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»

Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа предусматривает осуществление физкультурно – оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо.

**Направленность образовательной программы** – на физическое воспитание личности дошкольников 5-7 лет и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Актуальность программы:** дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержания;
- технику болевых приемов на локтевой сустав;
- технику удушающих приемов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

**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 посылного единоборства необходимо с дошкольного возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв детско-юношеской спортивной школы по борьбе дзюдо.

Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. 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 посылных 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, вообще целый

комплекс необходимых физических и психических качеств. 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 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.

**Основными формами проведения занятий являются:**

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

Программа «Дзюдо» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 5-7 лет. Объем программы 36 недель календарного года (126 час). Режим занятий 2 раза в неделю, при наполняемости группы от 15 человек.

**Целью** программы является привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой, формирование у них навыков здорового образа жизни по средством которого является дзюдо.

**Задачи:**

- Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям спортом;
- освоение базовых знаний, умений, навыков по виду спорта дзюдо;
- создание условий для интенсивной социальной адаптации детей и повышения психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность;
- выявление уровня его общих и специальных способностей;
- создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

**Отдельные цели** программы определены в каждом отдельном модуле программы.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебного материала;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебных занятий, участие в соревнованиях.

**В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования:**

**Личностных результатов:**

- формирование интереса к занятиям по дзюдо;
- формирование функциональных возможностей организма.

**Метапредметными результатами** общеобразовательной программы «Белый пояс» является формирование следующих универсальных

**Регулятивные УУД:**

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривает последовательность действий ;
- учится совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- учится работать по предложенному педагогом планом.

**Познавательные УУД:**

- высказывает своё предложение (версию) на основе данного задания;
- находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученную на занятиях;
- делает выводы в результате работы всей команды.

**Коммуникативные УУД:**

- слушает и понимает речь других;
- совместно договаривается о правилах общения и поведения следует им;
- выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## Учебный план ДООП «Дзюдо»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	40	3	37
2.	«Начальный»	40	3	37
3.	«Основной»	46	3	43
	Итого	126	9	117

### НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Возраст детей	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
2020-2021.	5-7 лет.	15-20	3.5	Выполнение контрольных испытаний 1 года обучения

#### 1. Модуль «Ознакомительный» (40 часов).

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 **ДОШКОЛЬНИКОВ** 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.

### Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	8	1	7	Беседа, наблюдение,
2.	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	10	1	9	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	10		10	Выполнение контрольных упражнения
4.	СФП	5		5	Выполнение контрольных упражнения
5.	Игровые упражнения «Эстафеты»	5		5	Наблюдение, беседа
6.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Первичные навыки упражнений по борьбе дзюдо. Формируются двигательные действия необходимые для овладения борьбой дзюдо.

## 2. Модуль «Начальный» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков применяемые 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.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Знакомство избранным видом спортивной деятельности	8	1	7	Наблюдение, беседа.
	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивания	7	1	6	Наблюдение, беседа.
	ОФП	9		9	Выполнение контрольных упражнений
	СФП	5		5	Наблюдение, беседа.
	Игровые	9		9	Наблюдение,

	упражнения «Эстафеты»				беседа.
	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
		40	3	37	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформировано представление о борьбе дзюдо. Первичные навыки упражнений

в дзюдо. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для борьбы дзюдо.

### 3. Модуль «Основной» (46 часов)

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.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контро
		Всего	Теория	Практика	

					ля
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	6	1	5	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на растягивание	10	1	9	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	11	2	9	Выполнение контрольных упражнения
4.	СФП	1		1	Выполнение контрольных упражнения
5.	Техническая подготовка	2	1	1	Выполнение контрольных упражнения
6.	Игровые упражнения «Эстафеты»	10	1	9	Наблюдение, беседа
7.	Занятие по освоению модуля и итогу программы	6	1	5	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	46	7	39	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о борьбе дзюдо и упражнениях применяемых в данном виде борьбы. Овладение первичными навыками борьбы. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для дзюдо.

### **Общие требования к организации 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 учебного процесса в СП ДЮСШ № 2 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-оздоровительную 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: поднимание 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: поднимания, 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, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-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; поднимание 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 висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- 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 висе, в висе 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 0,5 - 1,5 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 300м.;

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 висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- 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).

## **Обще подготовительные 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 их 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);

#### **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 здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровьесберегающие 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.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,**

### **используемой для составления программы:**

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: «Советский спорт», 2003.
2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л.Кабанов, Н.Г.Михайлов, С.И.Крищук Дзюдо: «Учебная программа для учреждений дополнительного образования» . Москва 2003 год
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2009.
4. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 13.09.17 р.н. N 48149);
6. Ю.А. Шулика, ЯК. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.