


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 № 4 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
«ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС»

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчики:

Мокшина Н.В., тренер-преподаватель

г. Чапаевск

2020 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 27Э-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»;

- 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).

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно- спортивную направленность.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности и элементарные навыки самомассажа.)

Актуальность программы. изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе. Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско- патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы *закключаются* в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения

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 получают возможность формирования :

Личностных результатов:

- умение выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- ответственное отношение к учебе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

Метапредметными результатами общеобразовательной программы «Оранжевый пояс» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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 плану.

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).

Ожидаемые результаты:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

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.

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

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 16-18 лет. Объем программы 126 часов, 36 учебных недель. Режим занятий 2 раза в неделю, при наполняемости группы 15-20 человек.

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.

Учебный план «Дзюдо»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	38	5	33
2.	«Начальный»	42	5	37
3.	«Основной»	46	6	40
	Итого	126	16	110

1. Модуль «Ознакомительный» (38 часов).

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков борьбы дзюдо.

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

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 дзюдо;

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	4	2	2	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	3		3	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	9	2	7	Выполнение контрольных упражнений
4.	СФП	7		7	Выполнение
5.	Техническая подготовка	8		8	
6.	Игровые упражнения, эстафеты	5		5	Наблюдение, беседа
	Итоговое задание по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачёты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	38	5	33	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Формируются двигательные действия необходимые для овладения борьбы дзюдо.

2. Модуль «Начальный» (42 часа)

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

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

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 её основными приёмами . 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 с избранным видом спортивной деятельности	3	2	1	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
	Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	9		9	Наблюдение, беседа
	ОФП	11	2	9	Выполнение контрольных упражнения
	СФП	9		9	Выполнение контрольных упражнения
	Техническая подготовка	8		8	Наблюдение, беседа, выполнение контрольных упражнения
	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные

					нормативы
	ИТОГО:	42	5	37	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформировано представление о борьбе дзюдо. Первичные навыки упражнений 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 борьбе 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 борьбой дзюдо. Развитие навыков борьбы. Формирование физических и личностных качеств .

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	
1	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	3	2	1	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Подвижные и спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на растягивание	7		7	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	10	2	8	Выполнение контрольных упражнения
4.	СФП	9		9	Выполнение контрольных упражнения
5.	Техническая подготовка	11	1	10	Выполнение контрольных упражнения
6.	Игровые упражнения «Эстафеты»	2		2	Наблюдение, беседа
7.	Занятие по освоению модуля и итогу программы	4	1	3	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	46	6	40	

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

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 ГБОУ СОШ №3 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-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:

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: круговые движения в 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; 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.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

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

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, круговые движения 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.

Акробатические и гимнастические упражнения:

Гимнастические упражнения:

- упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).

- на гимнастических снарядах (гимнастическая стена, скамья, перекладина, канат).

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

Акробатические упражнения:

- группировки и перекаты в различных положениях.

- стойка на лопатках.

- стойка на голове и руках.

- кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Общая физическая подготовка

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимания в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями: штанги, гантели, набивные мячи, вес партнёра.

Гимнастические упражнения:

- упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стена, скамья, перекладина, канат).
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

Акробатические упражнения:

- группировки и перекаты в различных положениях.
- стойка на лопатках.
- стойка на голове и руках.
- кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

- бег 20, 30, 60 м.
- бег с низкого старта.
- эстафетный бег.
- бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи и т.д.)
- кросс 500- 1000 м.
- прыжки через планку с прямого разбега.
- прыжки в высоту с разбега.
- прыжки в длину с места.
- тройной прыжок с места.
- прыжки в длину с разбега.
- метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

Развитие координационных способностей (ловкости).

Спортивные игры. В подготовке применяются игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и др. с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления. Изучаются упрощённые правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приёмы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Подвижные игры. Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребёнку получить правильное развитие.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка

- забегание вправо-влево из положения «передний мост»
- «перекидка»
- группировка: сидя, лежа;
- стойка на лопатках;
- кувырки вперёд со скрещенными ногами;
- боковой переворот с помощью одной руки;
- упоры;
- висы;
- борцовский мост.

Специально-подготовительные упражнения для изучения технических элементов:

- падение с опорой на руки;
- падение с опорой на ноги;
- падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на туловище;
- падение с приземлением на спину;
- падение на живот;
- упражнения для выведения из равновесия;
- упражнения для бросков захватом ног;
- упражнения для подножек;
- упражнения для подсечки;
- упражнения для зацепов;
- упражнения для подхватов;
- упражнения для бросков через голову;
- упражнения для бросков через спину;
- упражнения для бросков прогибом;
- упражнения для удержаний;
- упражнения для ухода от удержаний.
- кувырки вперед и назад со скрещенными ногами.

Подвижные игры

Подвижные игры. Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребёнку получить правильное развитие.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай

Волевая подготовка

- 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 борьбы дзюдо;
- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований по дзюдо;
- история развития борьбы дзюдо;
- развитие дзюдо в России;
- правила судейства.

Медико-педагогический контроль

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 30 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3 по 10 м;
- 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 волейболистов 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).

Техническая подготовка.

- 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 партнёра;
- захваты и освобождения от захватов;
- падение: вперёд, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперёд, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- удержание из разных положений лёжа (боком, сверху).

Система контроля и зачетные требования

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

- участие в демонстрации техники борьбы дзюдо;
- соревнования по ОФП;

- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	10 кувыркков вперед	10 кувыркков вперед
Выносливость	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Лазанье по канату 2 подхода.
2	Подвороты без партнёра за 1 минуту.
3	Забегания на «борцовском мосту» за 1 минуту.

Список используемой литературы.

1. С.В.Ерегина и др.- М.: Советский спорт 2005- 268 с.
2. А.О.Акопьян, В.В. Кашавцев, Т.П.Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. Акопьян А.О.и др.-М.: Советский сорт.
3. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, сортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ю.А. Шулика и др. – Ростов н Д : Феникс,2006
4. Приказ Минспорта России от 21.08.2017№767 От учреждений Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо.
5. И.Д. Свищев, В Э. Жердев, Л.В. Кабанов, Л.В. Кабанов,Н. Г.Михайлов,С.И.Крищук Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования. Москва 2003.