

Управление образования и молодёжной политики
администрации городского округа город Бор
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 21.08.19 г.



Утверждено:
Директор ЦВР «Алиса»
Р.А.Виноградов
Приказ №406-0 от 03.09.19

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«ОФП с элементами дзюдо»**

возраст детей: с 7 лет
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Удалов Дмитрий Леонидович
педагог дополнительного
образования

г.о.г.Бор
2019г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ОФП с элементами Дзюдо» предназначена для реализации на базе центра дополнительного образования для детей с 7 лет и рассчитана на 3 года.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность** и является программой **ознакомительного уровня**.

Программа разработана с учётом:

- Федерального Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012г.№273,
- Указа Президента от 01.06.2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей»,
- Распоряжения Правительства РФ 04.09.2014г.№1726 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»,
- Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Письма Министерства образования и науки РФ от 13.05.2013 «Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14,
- Локальных актов ЦВР «Алиса».

Актуальность данной программы обоснована тем, что на современном этапе развития общества всё большее значение приобретают виды спорта ранней специализации. Ориентация ребенка в какой-либо вид спорта с младшего школьного возраста – это залог его успеха как спортсмена в будущем, это укрепление его здоровья, это навыки дисциплины, воспитание характера. По этому разработана данная программа – для ознакомления детей младшего школьного возраста с дзюдо и общей физической подготовки для дальнейшего развития в этом спорте.

Цель программы – знакомство детей младшего школьного возраста с физической культурой через занятия ОФП с элементами дзюдо.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- обучение дисциплине, вниманию;
- знакомство с основными понятиями, терминами, правилами в дзюдо.

Развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств младших школьников;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- подготовку организма юных спортсменов к значительным мышечным усилиям на последующих этапах подготовки;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- воспитание волевых качеств личности обучающихся.

Формы занятий. Занятия проводятся в группах в форме теоретических разъяснений, практических заданий, контрольных занятий(промежуточная аттестация). По характеру решаемых задач занятия распределяются на вводные, уроки изучения нового и повторения пройденного материала, контрольные (подведение итогов) могут носить характер аттестации, соревнований, тестирования.

Основные методы обучения

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, противоборство, участие в соревнованиях);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей, гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

При обучении занимающихся у них формируются специальные знания, умения и навыки. Начиная с первого года обучения могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Программа предусматривает в течение обучения участие в соревнованиях, показательных выступлениях, что способствует закреплению полученных знаний, умений и навыков, что является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Промежуточная аттестация проходит два раза в каждом модуле в форме зачёта.

Режим занятий:

| Год обучения | Количество учебных часов в неделю |
|--------------|-----------------------------------|
| 1 г.об. | 4 |
| 2 г.об. | 4 |
| 3 г.об. | 4 |

Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«ОФП с элементами Дзюдо»

срок реализации программы 3 года

| <i>№</i> | <i>Модуль</i> | <i>Часы</i> | <i>Промежуточная аттестация</i> |
|----------|------------------------|-------------|---------------------------------|
| 1. | Модуль 1 года обучения | 142 | 4 |
| 2. | Модуль 2 года обучения | 140 | 4 |
| 3. | Модуль 3 года обучения | 140 | 4 |
| 4. | Итого | 422 | 12 |
| 5. | Всего | | 434 часа |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«ОФП с элементами Дзюдо»

| Год обучения | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего уч. недель/часов | Всего часов по программе |
|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|------------------------|--------------------------|
| I год | 1 | 01-08 | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 09-15 | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | 16-22 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | 23-29 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | 30-06 | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | 07-13 | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | 14-20 | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | 21-27 | | | | | | | | | | | | |
| | 9 | 28-03 | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 04-10 | | | | | | | | | | | | |
| | 11 | 11-17 | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 18-24 | | | | | | | | | | | | |
| | 13 | 25-01 | | | | | | | | | | | | |
| | 14 | 02-08 | | | | | | | | | | | | |
| | 15 | 09-15 | | | | | | | | | | | | |
| | 16 | 16-22 | | | | | | | | | | | | |
| | 17 | 23-29 | | | | | | | | | | | | |
| | 18 | 30-05 | | | | | | | | | | | | |
| | 19 | 06-12 | | | | | | | | | | | | |
| | 20 | 13-19 | | | | | | | | | | | | |
| | 21 | 20-26 | | | | | | | | | | | | |
| | 22 | 27-02 | | | | | | | | | | | | |
| | 23 | 03-09 | | | | | | | | | | | | |
| | 24 | 10-16 | | | | | | | | | | | | |
| | 25 | 17-23 | | | | | | | | | | | | |
| | 26 | 24-01 | | | | | | | | | | | | |
| | 27 | 02-08 | | | | | | | | | | | | |
| | 28 | 09-15 | | | | | | | | | | | | |
| | 29 | 16-22 | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | 23-29 | | | | | | | | | | | | |
| | 31 | 30-05 | | | | | | | | | | | | |
| | 32 | 06-12 | | | | | | | | | | | | |
| | 33 | 13-19 | | | | | | | | | | | | |
| | 34 | 20-26 | | | | | | | | | | | | |
| | 35 | 27-03 | | | | | | | | | | | | |
| | 36 | 04-10 | | | | | | | | | | | | |
| | 37 | 11-17 | | | | | | | | | | | | |
| | 38 | 18-24 | | | | | | | | | | | | |
| | 39 | 25-31 | | | | | | | | | | | | |
| | 40 | 01-07 | | | | | | | | | | | | |
| | 41 | 08-14 | | | | | | | | | | | | |
| | 42 | 15-21 | | | | | | | | | | | | |
| | 43 | 22-28 | | | | | | | | | | | | |
| | 44 | 29-05 | | | | | | | | | | | | |
| | 45 | 06-12 | | | | | | | | | | | | |
| | 46 | 13-19 | | | | | | | | | | | | |
| | 47 | 20-26 | | | | | | | | | | | | |
| | 48 | 27-02 | | | | | | | | | | | | |
| | 49 | 03-09 | | | | | | | | | | | | |
| | 50 | 10-16 | | | | | | | | | | | | |
| | 51 | 17-23 | | | | | | | | | | | | |
| | 52 | 24-31 | | | | | | | | | | | | |
| 38-146 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | | | | | | | | | | | | | | |

Промежуточная аттестация

Каникулы

Учебные часы

**Рабочая программа модуля
1 года обучения**

| № п/п | Тема | Теория | Практика | Итого |
|---------------|--|---------------|-----------------|--------------|
| | | | | |
| 1. | Вводное занятие, техника безопасности на занятиях дзюдо | 1 | - | 1 |
| 2. | Стартовая аттестация | - | 1 | 1 |
| 3. | Этическая подготовка. Этикет в дзюдо | 1 | 1 | 2 |
| 4. | Правила дзюдо | 1 | 1 | 2 |
| 5. | Общая физическая подготовка (средствами гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, комплексов упражнений на развитие физических качеств) | - | 60 | 60 |
| 6. | Специальная физическая подготовка (средствами игр, формирующих навыки противоборств; упражнений самостраховки; имитационных и специальных упражнений борца) | - | 42 | 42 |
| 7. | Промежуточная аттестация | - | 2 | 2 |
| 8. | Знакомство с основами техники и тактики дзюдо | 2 | 28 | 30 |
| 9. | Соревновательная подготовка (соревнования по общефизической и технической подготовке) | - | 4 | 4 |
| 10. | Промежуточная аттестация (контрольные соревнования) | - | 2 | 2 |
| ИТОГО: | | 5 | 141 | 146 |

**Рабочая программа модуля
2 года обучения**

| № п/п | Тема | Теория | Практика | Итого |
|---------------|---|---------------|-----------------|--------------|
| 1. | Вводное занятие, техника безопасности на занятиях дзюдо | 1 | - | 1 |
| 2. | История Дзюдо | 1 | - | 1 |
| 3. | Этическая подготовка. Этикет в дзюдо | 1 | 1 | 2 |
| 4. | Общая физическая подготовка: гимнастические упражнения | - | 18 | 18 |
| 5. | Общая физическая подготовка: спортивные и подвижные игры и игровые упражнения | | 28 | 28 |
| 6. | Общая физическая подготовка: комплекс упражнений на развитие физических качеств | | 31 | 31 |
| 7. | Общая физическая подготовка: беговые упражнения | | 7 | 7 |
| 8. | Общая физическая подготовка: упражнения лёгкой атлетики | | 4 | 4 |
| 9. | Промежуточная аттестация | - | 2 | 2 |
| 10. | Специальная физическая подготовка: упражнения самостраховки | | 11 | 11 |
| 11. | Специальная физическая подготовка: имитационные и специальные упражнения борца | | 10 | 10 |
| 12. | Специальная физическая подготовка: навыки противоборств | | 5 | 5 |
| 13. | Основы техники и тактики дзюдо | 2 | 17 | 19 |
| 14. | Соревновательная подготовка | - | 3 | 3 |
| 15. | Промежуточная аттестация (контрольные соревнования) | - | 2 | 2 |
| ИТОГО: | | 5 | 135 | 144 |

**Рабочая программа модуля
3 года обучения**

| № п/п | Тема | Теория | Практика | Итого |
|---------------|--|---------------|-----------------|--------------|
| | | | | |
| 1. | Вводное занятие, техника безопасности на занятиях дзюдо | 1 | - | 1 |
| 2. | История развития Дзюдо в РФ | 1 | - | 1 |
| 4. | Правила дзюдо | 1 | 1 | 2 |
| 5. | Общая физическая подготовка (средствами гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, комплексов упражнений на развитие физических качеств) | - | 45 | 45 |
| 6. | Специальная физическая подготовка (средствами игр, формирующих навыки противоборств; упражнений самостраховки; имитационных и специальных упражнений борца) | - | 53 | 53 |
| 7. | Промежуточная аттестация | - | 2 | 2 |
| 8. | Основы техники и тактики дзюдо | 2 | 32 | 34 |
| 9. | Соревновательная подготовка (соревнования по общефизической и технической подготовке) | - | 4 | 4 |
| 10. | Промежуточная аттестация | - | 2 | 2 |
| ИТОГО: | | 5 | 139 | 144 |

Содержание модуля 1 года обучения

1. Общеподготовительные упражнения.

Ходьба, бег. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, с сохранением осанки, с изменением направления, в полуприседе, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, забеганием, с остановкой по сигналу, с изменением направления и темпа, на выносливость до 500 метров, на скорость отрезки по 10, 20 м, челночный бег 2х5, 2х10м, бег в е с ходьбой до 600 м.

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх, в длину с места, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, через натянутую верёвочку (высота 10-15 см), с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180⁰, 90⁰) , ноги вместе, ноги врозь. Прыжки через предметы, скакалку, через партнёра (с упором руками в его спину, способом ноги врозь), напрыгивания на небольшое возвышение (стопку из) толчком двух ног после разбега.

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения.

Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определённому сигналу. Построения в колонну, круг, шеренгу, в две шеренги, в две колонны и обратно, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Строевые команды: <<становись!>>, <<равняйся!>>, <<смирно!>>, <<вольно!>>, <<направо!>>, <<налево!>>, <<шагом марш!>>, <<стой!>>, расчёт на 1-2-й.

Акробатика.

- Группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя, упора присев).
- Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках у стены. Стойка на голове и руках. Стойка на руках у стены. Стойка на руках с помощью и самостоятельно. Из стойки на голове и из стойки на руках выход в кувырок вперёд с помощью и самостоятельно.
- Кувырок вперёд с места, кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок вперёд без помощи рук. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед с разбега. Кувырок вперёд с небольшого возвышения. Кувырок вперёд и назад с захватом стоп скрещенных ног.
- Перекат, в сторону согнувшись. Боковой переворот (<<колесо>>).
- Переход с <<переднего>> моста на <<задний>>. Вставание на гимнастический мост и обратно у стены. Переворот с <<заднего>> моста на <<передний>> через партнера стоящего на четвереньках. Опускание на гимнастический мост и подъем с моста в стойку со страховкой партнёра стоящего на четвереньках. Подъём <<мостом>> , сидя у гимнастической стенки. Мост с опорой на предплечья и мост, стоя на коленях. Переворот с <<заднего >> моста на <<передний>>, из стойки ноги врозь наклоном назад мост с опорой на возвышение.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, сгибания и разгибания ног в вися, подтягивания в вися лёжа (девочки), отжимания в упорах лёжа от пола , от скамейки (девочки). Из вися на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. <<Кольцо>> в упоре лёжа. Передвижения в упоре лёжа на прямых руках.

Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, между линиями, по линиям, повороты кругом стоя и при ходьбе.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: разнообразные комплексы упражнений сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. С предметами: малыми и большими мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой.

2. Специальные занятия по общефизической подготовке. Занятия другими видами спорта.

- Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости гибкости. Использовать упражнения в парах и самостоятельно, отягощённые весом собственного тела(подтягивания, отжимания, подъём туловища из положения лёжа на спине и др.); упражнения с предметами (большими и малыми мячами, гимнастическими палками, скакалками); эстафеты.
- Футбол. Обучение основным навыкам ведения мяча, ударам по мячу, игра по упрощённым правилам.

3. Средства освоения дзюдо.

- РЭЙ (REI) – ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)
Тачи-рей (Tachi-rei) –Приветствие стоя
Дза-рей (Za-rei) – Приветствие на коленях
- ОБИ (OBI) – ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА
- ШИДЗЭЙ (SHIZEI) - СТОЙКИ

| | |
|-----------------|-----------------------|
| ShizenHontai | Основная естественная |
| MigiShizentai | Правая естественная |
| HidariShizentai | Левая естественная |

- ШИНТАЙ (SHINTAI) – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
Аюми-аши (Ayumi-Aahi) – Передвижение обычными шагами
Цуги-аши (Tsugi-ashi) – Передвижение приставными шагами вперёд-назад, в стороны(вбок), по диагонали

- ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAКИ) – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
на 90° шагом вперед
на 90° шагом назад
- КУМИКАТА (KUMI-KATA) – ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

- КУДЗУШИ (KUZUSHI) – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

| | |
|----------------|--------|
| Мае-kuzushi | Вперед |
| Ushiro-kuzushi | Назад |

- УКЭМИ () – ПАДЕНИЯ

| | |
|---|----------|
| Ushiro (Koho) - ukemi | На спину |
| Yoko (Sokuho) - ukemi | На бок |
| Мае (Zenpo) - ukemi | На живот |
| Zenpo – tenkai -ukemi | Кувырком |
| Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках. | |
| Падение на бок через спину партнера, стоящего на четвереньках | |

4. Подвижные игры.

Общеразвивающего и специально-прикладного характера: <<К своим флажкам>>, <<Ловишки с ленточками>>, <<Очисти свой сад от камней>>, <<Волк во рву>>, <<Не шевелись>>, <<Пингвины>>, <<Два сигнала>>, <<Прыгающие воробушки>>; эстафеты: <<Посадка картофеля>> и <<Эстафета зверей>>.

Формирующие навыки противоборства: <<Перетягивания сидя>>, <<Тяни-Толкай>>, <<Перетягивания стоя>>, <<Вытащи ленточку>>, <<Соревнования в устойчивости>>.

5. Теоретическая подготовка.

- Правила поведения в зале.
- Чистота-залог здоровья.
- Причины травм.

- Босиком ходить - здоровым быть.
- Партнер-товарищ.
- Правильная осанка. Её формирование.

6. Промежуточная аттестация.

Контрольные нормативы по физической подготовке.

Содержание модуля 2 года обучения

1. Общеподготовительные упражнения.

Ходьба, бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд, в сторону, со скакалкой, чередование бега с ходьбой до 5 минут, эстафеты на скорость этапом до 30 метров, из различных исходных положений, челночный бег 2х10, 3х10м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки с высоты 30-40 см, в обозначенное место; в, из глубокого приседа; из упоров; из висов; со скамейки, с поворотом на 90⁰, 180⁰; из полдуприседа вверх выпрямившись, прогнувшись, прогнувшись ноги врозь; на двух ногах вперёд-назад с длиной прыжка 20-30 см (отметить линиями); боком на двух ногах через натянутую на высоте 15-25 см верёвочку.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений.

- Из упора лёжа шпагат перемахом. Перекат прогнувшись из положения лёжа на спине, накатом на плечо.
- В стойке на голове и руках сгибание и разгибание ног, разведение в стороны в шпагат и полушпагат. Ходьба на руках в упоре лёжа с поддержкой партнёра за голени, ходьба на месте в стойке на руках у стены, ходьба в стойке на руках с поддержкой тренера и самостоятельно.
- Кувырок вперёд и назад с предметами (гимнастической палкой, мячом). Кувырок в длину. Кувырок в высоту через препятствие.
- Боковой переворот (<<колесо>>) с опорой о стопку матов. Переворот с головы со стопки матов. Подъём разгибом из упора лёжа согнувшись. Переворот на одну ногу с помощью и самостоятельно.
- Выполнение гимнастического моста через стойку на руках. Гимнастический мост с опорой на одну руку, ногу. Опускание на гимнастический мост и подъём с моста в стойку с помощью тренера и самостоятельно. Переходы с <<переднего>> моста на <<задний>> в

положении гимнастического моста. Вращения забеганием в положении борцовского моста.

Равновесия. Совершенствование ранее изученных упражнений. Равновесие, поднимая ногу в сторону с захватом за пятку. Хождения на коленях с зафиксированными у ягодиц пятками.

Лазание. Лазание по канату в три приёма.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноимённых и разноимённых движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: малыми и большими мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом (до 2 кг), диском от штанги (1-2 кг), резиновым амортизатором.

2. Специальные занятия по общефизической подготовке. Занятия другими видами спорта.

- Комплексы упражнений на развитие быстроты, координации движений, выносливости, силы, гибкости. Использовать упражнения в паре и самостоятельно, упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с предметами (в том числе с набивными мячами и дисками от штанг (до 2 кг), гантелями (1 кг), эспандерами); эстафеты.
- Футбол. Совершенствование навыков ведения мяча, ударов по мячу. Ведение мяча вокруг предметов, передача мяча партнёру. Игра по упрощённым правилам.

3. Средства освоения дзюдо.

- Совершенствовать изученные техники выполнения стоек, падений, передвижений, поворотов, выведений из равновесия, сковывающих действий и бросков.
- ШИДЗЭЙ (SHIZEI) – СТОЙКИ

| | |
|---------------|-------------------|
| JigoHontai | Основная защитная |
| MigiJigotai | Правая защитная |
| HidariJigotai | Левая защитная |

- ШИНТАЙ (SHINTAI) – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
Изучение передвижений в паре с партнёром (в обоюдном захвате).
- ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
на 180° скрестными шагами (одна вперёд, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
 на 180° круговым шагом вперед
 на 180° круговым шагом назад

- КУДЗУШИ (KUZUSHI) – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

| | |
|-------------------------|---------------|
| Migi-kuzushi | Вправо |
| Hidari- kuzushi | Влево |
| Mae-migi- kuzushi | Вперед-вправо |
| Mae-hidari- kuzushi | Вперед-влево |
| Ushiro-migi- kuzushi | Назад-вправо |
| Ushiro- hidari- kuzushi | Назад-влево |

- УКЭМИ (UKEMI) – ПАДЕНИЯ

Падение на бок кувырком через плечо, держась за руку тренера

- NAGE-WAZA. НАГЭ-ВАДЗА (БРОСКИ).

| | | |
|------------------|-------------------|--|
| Uki-goshi | Уки-гоши | Бросок через бедро скручиванием |
| De-ashi-harai | Дэ-аши-харай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| O-soto-gari | О-сото-гари | Отхват |
| Motote-seoi-nage | Мототэ- сэои-нагэ | Бросок через спину с захватом рукава и отворта |
| O-soto-gaeshi | О-сото-гаеши | Контрприём от отхвата или задней подножки |
| O-uchi-gaeshi | О-учи-гаеши | Контрприём от зацепа изнутри голенью |

- КАТАМЕ-WAZA. КАТАМЕ-ВАДЗА (СКОВЫВАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ).
 понятие <<Контрприём>> (<<Конртатака>>).

4. Подвижные игры.

Общеразвивающего и специально-прикладного характера:

- Игры, применяемые в подготовке 1г.о.;
- <<Вышибалы>>, <<Скакуны>>, <<Командные ловишки с ленточками>>, <<Рыбаки и рыбки>>, <<Чья пара быстрее?>>, <<Воробьи-вороны>>, <<Перемена мест>>.

Формирующие навыки противоборства:

- Игры, применяемые в подготовке 1г.о.;
- <<Раскрути соперника>>, <<Соревнования за захват туловища соперника>>, <<Бой петухов>>.

5. Средства воспитания личности .

Те же, что и для 1г.о.

6. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях дзюдо.
- Личная гигиена. Гигиена борца дзюдо.
- Что такое здоровье и как его сохранить?
- Солнце, воздух и вода. Значение и основные правила закаливания.
- Посеешь привычку – пожнёшь характер.
- Правила дзюдо.

7. Средства соревновательной подготовки.

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в соревнованиях по дзюдо (в партере) в своей тренировочной группе в конце учебного года.

8. Средства оценки подготовленности.

Содержание модуля 3 года обучения

1. Общеподготовительные упражнения.

Ходьба, бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд, в сторону, со скакалкой, чередование бега с ходьбой до 5 минут, эстафеты на скорость этапом до 30 метров, из различных исходных положений, челночный бег 2х10, 3х10м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки с высоты 30-40 см, в обозначенное место; в, из глубокого приседа; из упоров; из висов; со скамейки, с поворотом на 90⁰, 180⁰; из полдуприседа вверх выпрямившись, прогнувшись, прогнувшись ноги врозь; на двух ногах вперёд-назад с длиной прыжка 20-30 см (отметить линиями); боком на двух ногах через натянутую на высоте 15-25 см верёвочку.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений.

- Из упора лёжа шпагат перемахом. Перекат прогнувшись из положения лёжа на спине, накатом на плечо.
- В стойке на голове и руках сгибание и разгибание ног, разведение в стороны в шпагат и полушпагат. Ходьба на руках в упоре лёжа с поддержкой партнёра за голени, ходьба на месте в стойке на руках у стены, ходьба в стойке на руках с поддержкой тренера и самостоятельно.
- Кувырок вперёд и назад с предметами (гимнастической палкой, мячом). Кувырок в длину. Кувырок в высоту через препятствие.
- Боковой переворот («колесо») с опорой о стопку матов. Переворот с головы со стопки матов. Подъём разгибом из упора лёжа согнувшись. Переворот на одну ногу с помощью и самостоятельно.
- Выполнение гимнастического моста через стойку на руках. Гимнастический мост с опорой на одну руку, ногу. Опускание на гимнастический мост и подъём с моста в стойку с помощью тренера и самостоятельно. Переходы с «переднего» моста на «задний» в положении гимнастического моста. Вращения забеганием в положении борцовского моста.

Равновесия. Совершенствование ранее изученных упражнений. Равновесие, подтягивая ногу в сторону с захватом за пятку. Хождения на коленях с зафиксированными у ягодиц пятками.

Лазание. Лазание по канату в три приёма.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноимённых и разноимённых движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: малыми и большими мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом (до 2 кг), диском от штанги (1-2 кг), резиновым амортизатором.

2. Специальные занятия по общефизической подготовке. Занятия другими видами спорта.

- Комплексы упражнений на развитие быстроты, координации движений, выносливости, силы, гибкости. Использовать упражнения в праж и самостоятельно, упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с предметами (в том числе с набивными мячами и дисками от штанг (до 2 кг), гантелями (1 кг), эспандерами); эстафеты.

- Футбол. Совершенствование навыков ведения мяча, ударов по мячу. Ведение мяча вокруг предметов, передача мяча партнёру. Игра по упрощённым правилам.

3. Средства освоения дзюдо.

- Совершенствовать изученные техники выполнения стоек, падений, передвижений, поворотов, выведений из равновесия, сковывающих действий и бросков.
- ШИДЗЭЙ (SHIZEI) – СТОЙКИ

| | |
|---------------|-------------------|
| JigoHontai | Основная защитная |
| MigiJigotai | Правая защитная |
| HidariJigotai | Левая защитная |

- ШИНТАЙ (SHINTAI) – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
Изучение передвижений в паре с партнёром (в обоюдном захвате).
- ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
на 180° скрестными шагами (одна вперёд, другая назад по диагонали)
на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперёд по диагонали)
на 180° круговым шагом вперёд
на 180° круговым шагом назад
- КУДЗУШИ (KUZUSHI) – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

| | |
|-------------------------|---------------|
| Migi-kuzushi | Вправо |
| Hidari- kuzushi | Влево |
| Mae-migi- kuzushi | Вперед-вправо |
| Mae-hidari- kuzushi | Вперед-влево |
| Ushiro-migi- kuzushi | Назад-вправо |
| Ushiro- hidari- kuzushi | Назад-влево |

- УКЭМИ (UKEMI) – ПАДЕНИЯ
Падение на бок кувырком через плечо, держась за руку тренера
- NAGE-WAZA. НАГЭ-ВАДЗА (БРОСКИ).

| | | |
|------------------|-------------------|--|
| Uki-goshi | Уки-гоши | Бросок через бедро скручиванием |
| De-ashi-harai | Дэ-аши-харай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| O-soto-gari | О-сото-гари | Отхват |
| Motote-seoi-nage | Мототэ- сэои-нагэ | Бросок через спину с |

| | | |
|---------------|--------------|---|
| | | захватом рукава и отворота |
| O-soto-gaeshi | О-сото-гаеши | Контрприём от отхвата или задней подножки |
| O-uchi-gaeshi | О-учи-гаеши | Контрприём от зацепа изнутри голенью |

- КАТАМЕ-WAZA. КАТАМЕ-ВАДЗА (СКОВЫВАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ).

| | | |
|---|------------------|-------------------------------------|
| Kata-gatame | Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Переворот из высокого партера захватом дальней разноимённой руки противника и его шеи из-под ближней руки. | | |
| Уход от удержания сбоку и поперёк отжиманием головы. | | |
| Kami-shiho-gatame | Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| Переворот, находясь со стороны головы партнёра, захватом одноимённого плеча сверху и одноимённого плеча снизу, удержание со стороны головы захватом пояса | | |
| Уход от удержания со стороны головы с помощью вращения. | | |
| Уход от удержания сбоку и поперёк способом садясь. | | |

- Комбинации: выполнение изученных бросков с продолжением в партере (выполнение изученных удержаний).
- Учебно-тренировочные схватки в стойке (до 2 минут):
 - соревновательная борьба с судейством;
 - вольные схватки;
 - схватки с выполнением конкретного броска;
 - схватки на проведение контрприемов.
- Изучение специальной терминологии.
Повторить изученные команды и понятия.
Команды <<Осаекоми>> и <<Такета>>. Названия оценок в борьбе дзюдо.
Оценивание удержания. Оценивание бросков.
Сформировать понятие <<Контрприём>> (<<Контратака>>).

4. Подвижные игры.

Общеразвивающего и специально-прикладного характера:

- Игры, применяемые в подготовке 1г.о.;
- <<Вышибалы>>, <<Скакуны>>, <<Командные ловишки с ленточками>>, <<Рыбаки и рыбки>>, <<Чья пара быстрее?>>, <<Воробьи-вороны>>, <<Перемена мест>>.

Формирующие навыки противоборства:

- Игры, применяемые в подготовке СОГ-1;
- <<Раскрути соперника>>, <<Соревнования за захват туловища соперника>>, <<Бой петухов>>.

5. Средства воспитания личности .

Те же, что и для СОГ-1 г.о.

6. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях дзюдо.
- Личная гигиена. Гигиена борца дзюдо.
- Что такое здоровье и как его сохранить?
- Солнце, воздух и вода. Значение и основные правила закаливания.
- Посеешь привычку – пожнёшь характер.
- Правила дзюдо.

7. Средства соревновательной подготовки.

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в соревнованиях по дзюдо (в партере) в своей тренировочной группе в конце учебного года.

8. Средства оценки подготовленности.

Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта два раза в каждом модуле. Аттестация проводится в форме сдачи нормативов или выполнения контрольных

упражнений, по каждому из которых выставляется «зачёт» либо «не зачёт». Затем подсчитывается сумма зачтённых упражнений и выставляется результат: **высокий, средний или низкий уровень освоения программы.**

Зачётные требования по общей физической подготовке

| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 6 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| | | | 7-8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м, с | 6 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| | | | 7-8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 6 | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| | | | 7-8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 6 | 700 и ниже | 750-900 | 1100 и выше | 500 и ниже | 600-800 | 900 и выше |
| | | | 7-8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 12,5 и выше |
| | | | 7-8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 5-8 | 11,5 |
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (М); На низкой перекладине из виса лёжа (Д), кол-во раз | 6 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| | | | 7-8 | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|-----|---|---|------|----|
| | | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 16 |
|--|--|--|---|---|-----|---|---|------|----|

Контрольные нормативы по умениям и навыкам

1 год обучения

1. Кувырок вперёд из положения упор-присев.
2. Кувырок назад из положения упор-присев.
3. Перекаты вправо, влево из положения лёжа на полу, на спине, руки вытянуты вверх.
4. Мост гимнастический из положения лёжа на полу, держать 5-6 секунд.
5. Прыжки через гимнастическую скакалку вперёд 10 раз без ошибки.
6. Отжимания в упоре лёжа на гимнастической скамейке (оценивается техника упражнения).

2 год обучения

1. Кувырок вперёд (ноги скрещены) из положения упор-присев.
2. Кувырок назад (ноги скрещены) из положения упор-присев.)
3. Стойка на лопатках перекатом назад из положения упор-присев (держать 5-6 секунд).
4. Мост гимнастический из положения стоя, с помощью партнера, тренера-преподавателя.
5. Прыжки через гимнастическую скакалку назад 10 раз без ошибки.
6. Четыре прыжка вперёд на двух ногах (<<Лягушка>>) без остановки (оценивается координация).
7. Самостраховка из исходного положения, стоя в полуприседе: назад, на правый бок, на левый бок.
8. Переворот боком удобную сторону.
9. Отжимание в упоре лежа на полу (оценивается техника упражнения).

3 год обучения

1. Кувырок вперёд (ноги скрещены) из положения стоя согнувшись.

2. Кувырок назад (ноги скрещены) из положения стоя-присев.
3. Стойка на лопатках перекатом назад из положения упор-присев (держат от 7 секунд).
4. Мост гимнастический из положения стоя, с помощью партнера, тренера-преподавателя, стены
5. Прыжки через гимнастическую скакалку назад 10 раз без ошибки.
6. Четыре прыжка вперёд на двух ногах (<<Лягушка>>) без остановки (оценивается координация).
7. Самостраховка из исходного положения, стоя в полуприседе: назад, на правый бок, на левый бок.
8. Переворот боком в удобную сторону.
9. Отжимание в упоре лежа на полу (оценивается техника упражнения).
10. Лёжа на спине одновременный подъём тела и ног с касанием носков руками (щучка).

Методическое обеспечение.

| № | Раздел, тема | Форма занятий | Приёмы и методы | Методический и | Техническое оснащение | Форма подведен |
|---|--------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------------|----------------|
| | | | | | | |

| | | | организации учебного процесса | дидактически й материал | занятий | ия итогов |
|---|------------------------------------|-----------------------|--|---|--|--------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка. | Теоретическое занятие | Объяснение, беседа | Инструкции по технике безопасности | класс | опрос |
| | Общая физическая подготовка. | Практическое занятие | Наглядно-демонстративный, практические задания | В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо» | Борцовский зал, тренажёрный зал, бассейн | Контрольные задания, нормативы |
| | Технико-Тактическая подготовка. | Практическое занятие | Наглядно-демонстративный, практические задания | «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России» | Борцовский зал | Контрольные задания |
| | Специальная физическая подготовка. | Практическое занятие | Наглядно-демонстративный, практические задания | В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо» | Борцовский зал | Контрольные задания, нормативы |
| | Промежуточная аттестация | Практическое занятие | практические задания | Программа «Дзюдо» | Борцовский зал, тренажёрный зал, бассейн | Контрольные задания, нормативы |
| | Итоговая аттестация | Практическое занятие | практические задания | Программа «Дзюдо» | Борцовский зал, тренажёрный зал, бассейн | Контрольные задания, нормативы |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. – М.: ООО<<Астрель>>: ООО <<Издательство АСТ>>, 2003. – 259с.
2. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр <<Академия>>, 2000. – 288 с.
4. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Игры в школе. / Для шк. Возраста. Мн.:Харвест, М.: ООО <<Издательство АСТ>>, 2000. – 144 с.
7. Коган О.С., Тарасова М.В. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии для коррекции осанки у детей среднего школьного возраста на занятиях спортивной аэробикой// Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, 2008 - №2.
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.:Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 64с.
9. Коркин В.П. Акробатика.– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.