Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами дзюдо»

(ознакомительный уровень)

возраст детей с 7 лет
срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Удалов Дмитрий Леонидович
педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2021

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 проводится 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

№	*Модуль*	*Часы*	*Промежуточная аттестация*
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	
	01-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-31		Тео	Пра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1 год	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2А 2	К	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2А 2	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	38-146	5	141

Промежуточнаяаттестация

Каникулы

Учебныечасы

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 захлёстом 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 (180^0, 90^0) , 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!>>, <<равняйсь!>>, <<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 состраховкой 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 висе, подтягивания в висе лёжа(девочки), отжимания в упорах лёжа от пола , от скамейки (девочки). Из виса 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 однойноге (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-SABAKI) – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
  на 90^0 шагом вперед
  на 90^0 шагом назад
- КУМИКАТА (KUMI-KATA) – ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

- КУДЗУШИ (KUZUSHI) – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад

- УКЭМИ () – ПАДЕНИЯ

Ushiro (Koho) - ukemi	На спину
Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Mae (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 90^0, 180^0; 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, подняв 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 прах 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 180^0скрестными шагами (одна вперёд, другая назад по диагонали)
  на 180^0 скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
  на 180^0 круговым шагом вперед
  на 180^0 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
Mototе-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).
  понятие <<Контрприём>> (<<Конртатака>>).

4. Подвижные игры.

<u>Общеразвивающего и специально-прикладного характера:</u>

- 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 90^0, 180^0; 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, подняв 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 прах 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 180^0скрестными шагами (одна вперёд, другая назад по диагонали)
  на 180^0 скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
  на 180^0 круговым шагом вперед
  на 180^0 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
Mototе-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 удржания 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>> (<<Конртатака>>).

4. Подвижные игры.

<u>Общеразвивающего и специально-прикладного характера:</u>

- 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	Конрольные 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 ни же	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 3х10м, с	6	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и вы ше	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 вы ше	85 и ниже	110-130	150 и вы ше
			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 вы ше	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 вы-ше	2 и ниже	6-9	12,5 и вы-ше
			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	6	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

		переклади-не (М); На низкой переклади-не из виса лёжа (Д), кол-во раз	**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 (держать 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 организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения 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	Котрольные 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	Котрольные задания
	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	Наглядно-демонстративный, практические задания	В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»	Борцовский зал	Котрольные задания, нормативы
	Промежуточная аттестация	Практическое занятие	практические задания	Программа «Дзюдо»	Борцовский зал, тренажёрный зал, бассейн	Котрольные задания, нормативы
	Итоговая аттестация	Практическое занятие	практические задания	Программа «Дзюдо»	Борцовский зал, тренажёрный зал, бассейн	Котрольные 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.Гогунов Е.Н., Мартъянов 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 здоровьеформирующие 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.