

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании
методического совета
от 20.06.2023 г
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
_____ С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 3 от 20.06.2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Дзюдо»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Фирсина Г. А.-
ст. инструктор-методист

с. Большая Глушица, 2021 г

Краткая аннотация.

Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

По разноуровневой программе «Дзюдо» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с разносторонней физической подготовкой, с основами и совершенствования техники избранного вида спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками борьбы.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень «Ознакомительный» 1 год обучения — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень «Базовый» 2 год обучения — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень «Продвинутый» 3 год обучения — для учащихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Программа состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально- нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и сильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств. Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально – волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который

является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. Программа состоит из 3 уровней: ознакомительного, базового, продвинутого. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков игры, а также имеющие основные навыки, мастерство и желание развиваться). Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта.

Цель программы: формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям дзюдо.

Задачи	Ознакомительный уровень (1 год обучения)	Базовый уровень (2 год обучения)	Продвинутый уровень (3 год обучения)
<i>Образовательные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • овладение основными техниками и приемами борьбы дзюдо; • ознакомление с историей развития борьбы дзюдо; 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование профессиональных навыков спортсмена; • овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе дзюдо; 	<ul style="list-style-type: none"> • овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе дзюдо; • овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
<i>Развивающие задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний; • укрепление здоровья и закаливание организма; 	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья и закаливание организма; • формирование правильной осанки и профилактика её нарушения; • профилактика плоскостопия; • повышение функциональных возможностей организма; 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды, • развитие быстроты реакции, преодоление стрессов; • самосовершенствование через преодоление трудностей;
<i>Воспитательные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

	<p>самовоспитании личностных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям; • профилактика асоциального поведения: 	<p>отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо; • воспитание навыков самостоятельной работы; 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.
--	--	---	---

Планируемые образовательные результаты программы

Личностные

младшая группа:

- обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку;
- обладают чувством собственного достоинства;

средняя группа:

- умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию;

старшая группа:

- обладают коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве;
- обладают моральным сознанием и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;

Метапредметные

Познавательные

- умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Коммуникативные

- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми

Регулятивные

- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,
- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,
- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности

Предметные

Задачи и преимущественная направленность в группах 1-2 года обучения (ознакомительный, базовый уровень):

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- 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.

На конец года занимающиеся должны:

овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Задачи и преимущественная направленность в группах 3 года обучения (продвинутый уровень).

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися тестов по общефизической и специальной подготовке.

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

Формы контроля: наблюдение, тестирование, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Организация учебного процесса.

Программа «Дзюдо» разработана для детей 6-18 лет желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем часов в год – 126 часов.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Уровень программы: разноуровневый

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Учебный план программы «Дзюдо»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	8	34
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	2	40
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	16	110
2 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	8	34
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	4	38
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	2	40
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	14	112
3 год обучения				
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	8	34
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование.	42	2	40
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	ИТОГО	126	16	110

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/ п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	32	4	28
3	Специальная физическая подготовка	8	2	6
	всего	42	8	34
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	22	2	20
2	Специальная физическая подготовка	20	4	16
	всего	42	6	36
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	16	-	16
2	Специальная физическая подготовка	18	-	18
3	Технико-тактическая подготовка	8	2	6
	всего	42	2	40
	ИТОГО	126	16	110

Содержание программы 1года обучения

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	32	4	28
3	Специальная физическая подготовка	8	2	6
	всего	42	8	34

Цель: создание условий для формирования интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом, и дзюдо в частности.

Задачи:

- научить простейшим правилам организации рабочего места;
- познакомить с историей развития дзюдо;
- познакомить с основными видами отечественной борьбы;
- обучить правилам безопасной работы на татами;
- познакомить с техникой дзюдо;
 - применение ОРУ с элементами лечебной гимнастики, дыхательной гимнастики, подвижных игр, эстафет с применением индивидуальных заданий, диагональной гимнастики с целью восстановления и коррекции нарушений в состоянии здоровья;
 - проведение занятий в интересной, доброжелательной форме, вызывающей у занимающихся положительные психоло-эмоциональные состояния, позволяющие совершенствовать общение детей, улучшить их социальную адаптацию в обществе.

Теоретическая подготовка (2 часа)

Тема 1. Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Тема 2. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема 3. Краткий обзор развития дзюдо. История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.

Общая физическая подготовка (32 часа)

Теория – 4 часа:

Тема 1. Строевые упражнения. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Тема 2. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Тема 3. Упражнения без предметов.

Тема 4. Упражнения с предметами.

Тема 5. Акробатические упражнения.

Практика – 28 часов:

Тема 1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй -рассчитайсь!» и др. направо, налево, кругом, пол-оборота. в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну заходом отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта заходом плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Рапорт дежурного.

Тема 2. Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Тема 3. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Тема 3. Ходьба и бег: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Тема 4. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 5. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 6. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 7. Спортивные игры. Футбол, гандбол.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Значение специальных физических упражнений в подготовке дзюдоиста.

Тема 2. Комплексы упражнения по специальной физической подготовке.

Практика – 6 часов:

Страховка и самоконтроль при падениях:

Тема 1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Тема 2. Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Тема 3. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Тема 4. Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Тема 5. Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	22	2	20
2	Специальная физическая подготовка	20	4	16
	всего	42	6	36

Цель: создание условий для формирования интереса учащихся к борьбе, развития стремления разобраться в особенностях техники дзюдо.

Задачи:

- обучить правилам безопасной страховки и само страховки;
- обучить основным правилам дзюдо;

- научить завязывать пояс и правильно надевать кимоно;
- научить бороться в различных положениях,
- научить корректировать борьбу.

Общефизическая подготовка Теория – 2 часа:

Тема 1. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Силовые упражнения. Акробатические упражнения.

Практика – 28 часов:

Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 1. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная
Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 2. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 3. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 5. Спортивные игры. Футбол, гандбол.

Тема 6. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория – 4 часа:

Тема 1. Значение страховки и самоконтроля в подготовке дзюдоиста. Тема 2. Упражнения для развития специальных физических качеств

Практика – 16 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 2. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на

скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски под воротами.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	16	-	16
2	Специальная физическая подготовка	18	-	18
3	Технико-тактическая подготовка	8	2	6
	всего	42	2	40

Цель: создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

- сформировать систему теоретических знаний по дзюдо;
- анализировать результаты своей борьбы;
- участвовать в соревнованиях по дзюдо.
 - сформировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом и дзюдо;
- обучить технике борьбы дзюдо;
 - укреплять общефизическую форму.

Общая физическая подготовка (16 часа)

Практика – 16 часов:

Тема 1. Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег. Челночный бег. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 3. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 4. Упражнения с предметами. Скалками, гириями, гантелями, мячами.

Тема 5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо;

кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 6. Спортивные игры. Футбол, гандбол.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Практика –

18 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на однойноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего начетвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 2. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на однойноге, входы в броски подворотами.

Технико-тактическая подготовка (8 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Значение технической подготовки в борьбе дзюдо. *Основы техники.*

Практика – 6 часов:

Тема 2. Основные положения борцов: захваты, передвижения по татами и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. **Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, и т.п.

Передвижение по татами во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Тема 3. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/	Разделы программы	Количество часов на группы с нагрузкой 3.5 часов в неделю
-------------	--------------------------	--

п		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	22	2	20
3	Специальная физическая подготовка	16	2	14
	всего	42	8	34
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	20	2	18
2	Специальная физическая подготовка	22	2	20
	всего	42	4	38
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	12	-	12
2	Специальная физическая подготовка	20	-	20
3	Технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях	10	2	8
	всего	42	2	40
	ИТОГО	126	14	112

Содержание программы 2 года обучения

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Раздел программы	Всего	Теория	Практика
Теоретическая подготовка	4	4	-
Общая физическая подготовка	22	2	20
Специальная физическая подготовка	16	2	14
всего	42	8	34

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

Теоретическая подготовка (4 часа)

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Общая физическая подготовка. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов

страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

Общие понятия о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Общая физическая подготовка (22 часа)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств.

Практика -20 часов:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (16 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях. **Тема 2.** Упражнения на мосту.

Тема 3. Упражнения с манекеном.

Практика – 14 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 2. Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 3. Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 4. Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Разделы программы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	20	2	18
Специальная физическая подготовка	22	2	20
всего	42	4	38

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- овладение основными техниками и приемами борьбы дзюдо;

Общая физическая подготовка (20 часа)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

Тема 3. Упражнения для развития основных физических

качеств

Практика - 18 часов:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через

спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью

партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования

осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория –

2 часа:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при

падениях.

Тема 2. Упражнения на мосту.

Тема 3. Упражнения с манекеном.

Практика – 18 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего начетвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 2. Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 3. Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 4. Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	12	-	12
2	Специальная физическая подготовка	20	-	20
3	Технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях	10	2	8
	всего	42	2	40

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
 - направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
 - воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.

Общая физическая подготовка (12 часа)

Практика -18 часов:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков:

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Сила, быстрота, гибкость, ловкость

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Практика – 20 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при

падениях. Тема 2. Упражнения на мосту.

Тема 3. Упражнения с

манекеном. Тема 4.

Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (10 часов)

Теория (2 часа):

Тема 1. Способы подготовки приемов. Борьба лежа (переворачивание). Болевые приемы.

Практика (8 часов):

Тема 1. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. **Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Тема 2. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 3. Борьба стоя (броски)

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колен.
- Задняя подножка с падением.

- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Подхват под одну ногу.
- Подхват под две ноги.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Одноименный зацеп.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой.
- Отхват.
- Обратный бросок через спину.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

Тема 4. Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.

- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

Тема 5. Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/ п	Разделы программы	Количество часов на группы с нагрузкой 3.5 часов в неделю		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	18	2	16
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18
	всего	42	8	34
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	14	2	12
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18
3	Техническая подготовка	8	2	6

	всего	42	6	36
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	10	-	10
2	Специальная физическая подготовка	20	-	20
3	Технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях	12	2	10
	всего	42	2	40
	ИТОГО	126	16	110

Содержание программы 3 года обучения

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	18	2	16
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18
	всего	42	8	34

Цель: овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- профилактика асоциального поведения:
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо.

Теоретическая подготовка (4 часа) Краткие сведения о физиологических основах тренировки дзюдоиста Фазы формирования двигательных навыков.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. **Специальная физическая подготовка**

Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств дзюдоистов на различных этапах их подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Общая физическая подготовка (18 часов) Теория – 2 часа: Строевые упражнения. Общие подготовительные упражнения. Упражнения для развития основных физических качеств.

Практика -16 часов:

Строевые упражнения: построение, команды, повороты на месте, перестроения.

Комплексы по общей физической подготовке. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег на длинные дистанции.

Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств. Практика – 18 часов:

Тема 1. Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 2. Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 3. Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми

партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью суставов, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с обще развивающей направленностью

	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	14	2	12
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18
3	Техническая подготовка	8	2	6
	всего	42	6	36

Цель: овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы дзюдо;
- ознакомление с историей развития борьбы дзюдо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена.

Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика -12 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Практика – 18 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Техническая подготовка (8 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Значение техники борьбы. Борьба в стойке и лежа.

Практика – 6 часов:

Тема 1. Борьба в стойке:

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница».
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Тема 2. Борьба лежа:

- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Разделы программы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	10	-	10
Специальная физическая подготовка	20	-	20

Технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях	12	2	10
всего	42	2	40

Цель: овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения.

Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика -10 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через

спину. Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования

осанки. Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Практика – 20 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (12 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Практика – 10 часов:

Тема 1. Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Подхват под две ноги.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Защита от приемов и контрприемы.

Тема 2. Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

Тема 3. Удержания

- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание со стороны головы.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

Тема 4. Болевые приемы

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Тема 5. Отработка навыков ведения борьбы. Броски (борьба в стойке).

Переворачивание(борьба лежа). Удержания. Болевые приемы.

Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс юных спортсменов в отличие от взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и практикой, приобрести специальные знания,

улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий 1 года обучения:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания шкалы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно – силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – переводных испытаниях).

Основные средства и методы проведения занятий. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Основные средства тренировочных воздействий 2-3 годов обучения

Подвижные игры и игровые упражнения;

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
5. Скоростно – силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
6. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;
7. Школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико – тактических комплексов (ТТК);
8. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Методика контроля. На всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, количество сна, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания на основе контрольных тестов и обязательных программ.

Медицинский контроль нежен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойств не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Материально-техническое обеспечение. Спортивный зал оборудованный борцовским ковром и необходимым спортивным инвентарём, и оборудованием.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 2013
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2010
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 2011
5. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 2010
6. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 2010
7. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 2012
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2013
10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2012
11. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.:ФиС. 2012
12. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2012
13. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2011
14. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2013

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

**Календарный учебный график
программы «Дзюдо»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»							
1	04.09.2023	16.00-17.30	2	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	06.09.2023	16.00-17.10	1,5	Повороты на месте. направо, налево, кругом, пол-оборота.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	11.09.2023	16.00-17.30	2	Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	13.09.2023	16.00-17.10	1,5	Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами..	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	18.09.2023	16.00-17.30	2	Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами..	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	20.09.2023	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры и эстафеты С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

7	25.09.2023	16.00-17.30	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	27.09.2023	16.00-17.10	1,5	Акробатические упражнения	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	02.10.2023	16.00-17.30	2	Упражнения в движении. Ходьба на носках, на пятках носками внутрь, носками наружу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	04.10.2023	16.00-17.10	1,5	Упражнения в движении. Ходьба на носках, на пятках носками внутрь, носками наружу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
11	09.10.2023	16.00-17.30	2	Упражнения в движении. Прыжки на двух ногах на одной с поворотом в воздухе на 180 360 градусов через предметы.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
12	11.10.2023	16.00-17.10	1,5	Упражнения в движении. Ходьба и круги с вращениями руками вперед и назад	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
13	16.10.2023	16.00-17.30	2	Упражнения в движении. Ходьба с дыхательными упражнениями	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
14	18.10.2023	16.00-17.10	1,5	Упражнения в движении. Кувырок в перед с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений

				Поставив ноги в месте и присев не разводя коленей			навыков, наблюдение
15	23.10.2023	16.00-17.30	2	Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами., .	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
16	25.10.2023	16.00-17.10	1,5	Отработка удержание сбоку Атакующий садиться боку партнера захватывает одной рукой за его шею а другой за руку и прижимает ее к своей груди и боку	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
17	30.10.2023	16.00-17.30	2	Учебная схватка удержание с боку . Один из борцов получает задание провести удержание сбоку а другой уйти от удержания после сигнала	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
18	01.11.2023	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры и эстафеты С элементами бега, прыжков, переползанием , с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
19	06.11.2023	16.00-17.30	2	Разминка на месте Наклоны головы; - вперед назад, Круговые вращения головой; -круги влево, вправо. Упражнение для рук и плечевого пояса -круговые вращения, кисти в замок;	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и

20	08.11.2023	16.00-17.10	1,5	Разминка на месте Упражнение для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
21	13.11.2023	16.00-17.30	2	Разминка на месте Упражнения на гибкость; - растягивание;	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	15.11.2023	16.00-17.10	1,5	Разминка на месте забегание на «борцовском мосту», -вправо, влево, -подъем разгибом из и.п. «борцовский мост»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	20.11.2023	16.00-17.30	2	Разминка на месте забегание на «борцовском мосту», -вправо, влево, -подъем разгибом из и.п. «борцовский мост»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
24	22.11.2023	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»							
1	27.11.2023	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	29.11.2023	16.00-17.10	1,5	Акробатика кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев;	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

3	04.12.2023	16.00-17.30	2	Упражнения в движении Бег: спиной в перед боком в перед (приставными шагами со скрещиванием ног) на четвереньках.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	06.12.2023	16.00-17.10	1,5	Учебная схватка удержание с боку Один из борцов получает задание провести удержание сбоку а другой уйти от удержания после сигнала тренера	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	11.12.2023	16.00-17.30	2	Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.	Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	13.12.2023	16.00-17.10	1,5	Отработка удержание сбоку Атакующий садиться боку партнера захватывает одной рукой за его шею а другой за руку и прижимает ее к своей груди и боку	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	18.12.2023	16.00-17.30	2	Отработка удержание сбоку Атакующий садиться боку партнера захватывает одной рукой за его шею а другой за руку и	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

				прижимает ее к своей груди и боку			
8	20.12.2023	16.00-17.10	1,5	Упражнения в движении Ходьба на носках, на пятках носками внутрь ,носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы ,в полуприседе, в полном приседе	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
9	25.12.2023	16.00-17.30	2	Упражнение для ног и тазобедренных суставов И.п.-ноги врозь, руки на поясе; - круговые вращения тазобедренным суставом вправо,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
10	27.12.2023	16.00-17.10	1,5	Карусель Двое упражняющихся, равные по росту, становятся лицом друг к другу и захватывают друг друга за кисти. После этого упражняющиеся откидывают туловища назад.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
11	10.01.2024	16.00-17.30	2	Основные положения борцов Захваты, передвижения по татами и способы подготовки приемов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
12	15.01.2024	16.00-17.10	1,5	Стойки. Дистанции Правая, левая, фронтальная,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				низкая и высокая. Вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.			навыков, наблюдение
13	17.01.2024	16.00-17.30	2	Захваты. Передвижение по татами во время схватки Рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, и т.п Вперед, назад, в сторону.	Лекция	спортивн ый зал	Беседа/ опрос
14	22.01.2024	16.00-17.10	1,5	Способы подготовки приемов Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	24.01.2024	16.00-17.30	2	Способы подготовки приемов Сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.01.2024	16.00-17.10	1,5	Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.			
17	31.01.2024	16.00-17.30	2	Учебная схватка удержание с боку Один из борцов получает задание провести удержание сбоку а другой уйти от удержания после сигнала тренера.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	05.02.2024	16.00-17.10	1,5	Отработка удержание сбоку Атакующий садиться боку партнера захватывает одной рукой за его шею а другой за руку и прижимает ее к своей груди и боку.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	07.02.2024	16.00-17.30	2	Задняя подножка по выставленную ногу Резким рывок, который заставляет противника для сохранения равновесия отклониться назад и уменьшить устойчивость в направлении броска.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	12.02.2024	16.00-17.10	1,5	Схватка на выполнение задней подножки. Один из борцов получает задание выполнить бросок задней подножкой другой не сгибаясь и сопротивляется .	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

21	14.02.2024	16.00-17.30	2	Основные положения Захваты, передвижения по татами и способы подготовки приемов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	19.02.2024	16.00-17.10	1,5	Борьба в стойке Подсечка в колени сзади в разноименную ногу. - Подхват со скрестным захватом отворотов. - Подхват голенью изнутри. - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	21.02.2024	16.00-17.30	2	Борьба в стойке Подсечка в колени сзади в разноименную ногу. - Подхват со скрестным захватом отворотов. - Подхват голенью изнутри. - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
24	26.02.2024	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»							
1	28.02.2024	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	04.03.2024	16.00-17.10	1,5	Борьба в стойке Подсечка в колени сзади в разноименную ногу. - Подхват со	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

				скрестным захватом отворотов. - Подхват голенью изнутри. - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки			
3	06.03.2024	16.00-17.30	2	Борьба в стойке Подсечка в колено сзади в разноименную ногу. - Подхват со скрестным захватом отворотов. - Подхват голенью изнутри. - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	11.03.2024	16.00-17.10	1,5	Борьба лежа Удержание поперек с захватом дальнего бедра. - Удержание поперек с захватом ближнего бедра	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	13.03.2024	16.00-17.30	2	Борьба лежа Удержание поперек с захватом дальнего бедра. - Удержание поперек с захватом ближнего бедра.	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	18.03.2024	16.00-17.10	1,5	Комбинации болевых приемов Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот). - Рычаг локтя при помощи ноги сверху. - Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	20.03.2024	16.00-17.30	2	Комбинации болевых приемов Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот). - Рычаг локтя при помощи ноги	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

				сверху. - Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.			
8	25.03.2024	16.00-17.10	1,5	Примерная последовательность совершенствования в технике Повторение и совершенствование сочетаний бросков. - Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
9	27.03.2024	16.00-17.30	2	Примерная последовательность совершенствования в технике Повторение и совершенствование сочетаний бросков. - Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
10	01.04.2024	16.00-17.10	1,5	Примерная последовательность совершенствования в технике Повторение и совершенствование сочетаний бросков. - Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
11	03.04.2024	16.00-17.30	2	Переворот захватом рук.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
12	08.04.2024	16.00-17.10	1,5	Переворот захватом рук,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение и
13	10.04.2024	16.00-17.30	2	Рычаг локтя через бедро	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

							умений и навыков, наблюдение
14	15.04.2024	16.00-17.10	1,5	Выведение из равновесия рывком	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	17.04.2024	16.00-17.30	2	Выведение из равновесия рывком,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	22.04.2024	16.00-17.10	1,5	Выведение из равновесия рывком	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	24.04.2024	16.00-17.30	2	Выведение из равновесия рывком	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	29.04.2024	16.00-17.10	1,5	Борьба лежа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	06.05.2024	16.00-17.30	2	Задняя подножка по выставленную ногу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	08.05.2024	16.00-17.10	1,5	Учебная схватка удержание с боку Один из борцов получает задание провести удержание с боку а другой уйти от удержания после сигнала тренера.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	13.05.2024	16.00-17.30	2	Отработка удержание с боку Атакующий садиться боку партнера захватывает одной рукой за его шею а другой за руку и прижимает ее к своей груди и боку.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

22	15.05.2024	16.00-17.10	1,5	Отработка удержание сбоку Атакующий садиться боку партнера захватывает одной рукой за его шею а другой за руку и прижимает ее к своей груди и боку	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
23	20.05.2024	16.00-17.30	2	Задняя подножка по выставленную ногу Резким рывок, который заставляет противника для сохранения равновесия отклониться назад и уменьшить устойчивость в направлении броска.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
24	22.05.2024	16.00-17.10	1,5	Задняя подножка по выставленную ногу Резким рывок, который заставляет противника для сохранения равновесия отклониться назад и уменьшить устойчивость в направлении броска	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
25	27.05.2024	16.00-17.30	2	Задняя подножка по выставленную ногу Резким рывок, который заставляет противника для сохранения равновесия отклониться назад и уменьшить устойчивость в направлении броска,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
26	29.05.2024	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов.	Сдача норм	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и