

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 21. 06. 2024 г  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
\_\_\_\_\_ С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 6 от 21. 06. 2024 г.

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

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

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

с. Большая Глушица, 2024 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. При реализации программы у обучающихся формируется культура здорового безопасного образа жизни.

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

## **Пояснительная записка**

Решая вопросы модернизации отечественного образования и системы дополнительного образования Самарской области, одним из приоритетных направлений является сохранение уровня охвата детей дополнительным образованием через увеличение кружков физкультурно-спортивной направленности. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта. В м.р. Большеглушицкий дзюдо пользуется популярностью среди детей и подростков.

### ***Направленность программы.***

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

***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 программы*** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы заключается в

том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Учебный план программы состоит из 3 модулей, что позволяет линейно, последовательно осваивать материал дополнительной программы.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. 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. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования

к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

**Педагогическая целесообразность и воспитательный потенциал программы** состоит в том, что применяемые формы и методы обучения помогают увлечь детей, замотивировать их на активное участие, достижение результатов, и побудить их к осознанному освоению предметного содержания, развитию морально-волевых и нравственных качеств, коммуникативных навыков и положительных социальных качеств личности – выносливость, выдержка, самообладание. В частности, развитие нравственности занимающихся дзюдо обеспечивается в силу самой специфики занятий дзюдо. Оно достигается, в том числе, за счет постепенной смены роли занимающегося дзюдо с обучающегося на педагога в процессе изучения приемов в парах занимающихся с разным уровнем подготовки, что приводит к необходимости помогать друг другу. Наличие в коллективе детей разных возрастных групп предполагает использование индивидуального и дифференцированного подхода при выборе методов и форм обучения. Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Также занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

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.

**Цель программы:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- расширять знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;- изучить базовую технику дзюдо;
- формировать технико-тактические умения и навыки спортсмена.

##### **Развивающие:**

- развивать физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, координация);
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, основы знаний о гигиене;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику её нарушений; - развивать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

##### **Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- вырабатывать психологию победителя, мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Возраст обучающихся:** программа «Дзюдо» адресована обучающимся 6-18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются желающие.

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 1 год, объем часов в год – 126 часов.

**Формы организации деятельности:** групповая (в парах, в тройках и т.д.), индивидуальная.

**Режим занятий:** Количество часов в неделю – 3,5 часа; 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Перерыв 10 минут.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

**Форма обучения.**

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

## Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности

### Личностные

- умение выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- чувство любви к родной стране, к её природе, культуре, спорту с интересом к её истории, уважительном отношении к другим странам, народам, их традициям;
- формирование уважительного отношения к разным видам борьбы, истории и культуре своего народа и других народов, живущих рядом;
- выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;
- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к занятию спортом.

### Метапредметные:

#### Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

#### Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- формировать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- расширить гигиенические знания и формирования основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

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. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей. Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в дзюдо;
- уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Основным показателем результативности освоения программы обучающимися является активность и успешность выступления на соревнованиях по дзюдо, сдача нормативов по ОФП.

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

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

**Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности

обучающегося, 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 модуля.

*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 модуля *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований. 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.

**Способы определения результативности:**

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

### Учебный план программы «Дзюдо»

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
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		
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>110</b>

**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 модуля: «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

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

**Задачи:**

Обучающие:

- 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;

Развивающие:

- развить интерес к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные:

- воспитать гармоничную, социально активную личность;
- воспитать потребность и привить умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- воспитать дисциплинированность, организованность.

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- правила безопасного поведения во время занятий дзюдо, поведения в спортивном зале;
- личную гигиену, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

*Обучающийся должен приобрести навык*

- проведения самостоятельных занятий по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>					
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях.	2	2	-	Беседа, опрос



2	Общая физическая подготовка	30	3	27	Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Практическая работа
4	Подведение итогов	2	1	1	Контрольные нормативы
	<b>всего</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

## Содержание 1 модуля: «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

### 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

**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.

### 2. Общая физическая подготовка

#### Теория:

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:

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 захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением 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.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **Теория:**

Тема 1. Значение специальных физических упражнений в подготовке дзюдоиста.

Тема 2. Комплексы упражнения по специальной физической подготовке.

#### **Практика:**

##### ***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.

4. **Подведение итогов. Теория:** Правильность выполнения нормативов по ОФП.

**Практика.** Выполнение нормативов по ОФП.

## **Учебно-тематический план 2 модуля: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в дзюдо для реализации и достижений в соревновательной деятельности.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- формировать двигательные умения и навыки, направленные на развитие способностей человека с учётом вида его деятельности.

##### Развивающие:

- развить физические способности, необходимые для конкретной дисциплины дзюдо;

- повысить функциональные возможности органов и систем, определяющие успех спортсмена в избранной дисциплине дзюдо.

##### Воспитательные:

- развить способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер.

##### Предметные ожидаемые результаты:

##### Обучающийся должен знать:

- виды специально-подготовительных упражнений.

##### Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных

физических качеств;

- владеть техникой базовых упражнений по дзюдо.

*Обучающий должен приобрести навык:*

- соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества;

- необходимые спортсмену психологические качества.

№ п/ п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>					
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, опрос.
2	Общая физическая подготовка	19	1	18	Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Практическая работа
4	Подведение итогов.	2	1	1	Контрольные нормативы
	<b>всего</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

### Содержание 2 модуля: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

**1. Вводное занятие. Теория.** Правила безопасности: правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий дзюдо. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Правила оказания первой помощи.

#### **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Влияние ОФП на развитие двигательных способностей.

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

#### **Практика:**

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, гириями, 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.

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:**

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

**Практика:**

**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 под воротами.

**4. Подведение итогов. Теория:** Правильность выполнения нормативов по ОФП.

**Практика.** Выполнение нормативов по ОФП.

## **Учебно-тематический план 3 модуля: Физическое и спортивно-техническое совершенствование**

**Цель:** формирование теоретических и практических знаний в области тактики и практического овладения ими применительно к требованиям своей дисциплины в дзюдо.

**Задачи:**

Обучающие:

- формировать знания сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемой дисциплине дзюдо;

Развивающие:

- обучить основам технико-тактических приемов в дзюдо;
- изучить способы, средства, формы и виды тактики в своём виде дзюдо.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других

внешних условий.

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

- технику безопасности во время тренировок и соревнований;
- запрещенные действия в борьбе;
- положения дзюдоистов;
- тактические и технические приемы

*Обучающийся должен уметь:*

- применять тактические и технические приемы;
- настраиваться на соревнования;
- оценивать технические действия и определять победителя.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- соревновательного опыта;

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>					
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, опрос.
2	Общая физическая подготовка	15	1	14	Практическая работа.
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Практическая работа.
4	Технико-тактическая подготовка	16	2	10	Практическая работа.
5	Подведение итогов.	2	1	1	Контрольные нормативы
	<b>всего</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	

**Содержание 3 модуля: Физическое и спортивно-техническое совершенствование**

**1. Вводное занятие. Теория.** Правила безопасности: правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий дзюдо. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Правила оказания первой помощи.

**2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Влияние ОФП на развитие двигательных способностей.

**Практика:**

**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.

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Влияние СФП на развитие двигательных способностей.

**Практика:**

**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 подворотами.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория:** Значение технической подготовки в борьбе дзюдо. *Основы техники.*

**Практика:**

**Тема 1. 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 2. Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. **Захваты:** руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

**Способы подготовки приемов. Борьба лежа (переворачивание). Болевые приемы.**

**Тема 3. 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 4. Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. **Захваты:** руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

**Тема 5. 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 6. 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 7. 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.

#### **Тема 8. Подвижные игры.**

**5. Подведение итогов. Теория:** Правильность выполнения нормативов по ОФП и СФП.

**Практика.** Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

### **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### *Методическое обеспечение программы*

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности – приёмы должны быть доступны и понятны детям;
- принцип от простого к сложному – начинать выполнение приёмов от наиболее простых, а затем переходить к сложным;
- принцип многократного выполнения приёма – наибольший эффект от приёма достигается, если его выполнять большое количество раз;
- принцип чередования упражнения с интервалами отдыха – для восстановления



организма после нагрузки необходим отдых;

- принцип расчлененного выполнения упражнения – если упражнение сложное, то его надо разделить на фрагменты и выполнять их по отдельности, а затем соединять в одно целое;

- принцип постепенного и волнообразного увеличения нагрузки – нагрузка в последующих занятиях должна увеличиваться понемногу и дойдя до определенного значения должна также понемногу уменьшаться;

- принцип соответствия интенсивности и объема нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;

- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;

- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

*Методы работы:*

- словесные методы: показ техники приёма, рассказ, беседа, сообщения, диалог, объяснение, обсуждение, пояснение – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;

- наглядные методы: наглядный показ, презентации, демонстрации иллюстраций, наглядные пособия, учебные фильмы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем больше органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);

- практические методы: упражнения, подвижные и спортивные игры, турниры и соревнования. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

*Занятие состоит из следующих структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию (переодеться и переобуться);
2. Построение и постановка цели занятия перед обучающимися;
3. Обязательная разминка;
4. Наглядный показ нового упражнения или приёма;
5. Практическая работа (выполнение упражнений и приёмов);
6. Учебно-тренировочная игра;
7. Построение, подведение итогов;
8. Уборка спортивного инвентаря.

*Материально-техническое обеспечение.*

Основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал, который оборудован борцовским ковром (татами) и необходимым спортивным инвентарём и спортивным оборудованием.

*Кадровое обеспечение программы*

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических

компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

### 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. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 2011
4. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 2010
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2013
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2012
7. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 2012
8. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2012
9. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2011
10. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2013

#### *Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*

1. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011. - 408 с.
2. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005. - 192
3. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010. - 256 с.
4. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схалыхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006. - 240 с.

### 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](http://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
<b>1 Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>							
1	02.09.2024	16.00-17.30	2	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	04.09.2024	16.00-17.10	1,5	Повороты на месте. направо, налево, кругом, пол-оборота.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	09.09.2024	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	11.09.2024	16.00-17.10	1,5	Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами..	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	16.09.2024	16.00-17.30	2	Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами..	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	18.09.2024	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	23.09.2024	16.00-17.30	2	Подвижные игры и эстафеты С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

				расстановкой и собиранием предметов.			
8	25.09.2024	16.00-17.10	1,5	Акробатические упражнения	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	30.09.2024	16.00-17.30	2	Упражнения в движении. Ходьба на носках, на пятках носками внутрь, носками наружу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	02.10.2024	16.00-17.10	1,5	Упражнения в движении. Ходьба на носках, на пятках носками внутрь, носками наружу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	07.10.2024	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 и навыков, наблюдение
12	09.10.2024	16.00-17.10	1,5	Упражнения в движении. Ходьба и круги с вращениями руками вперед и назад	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	14.10.2024	16.00-17.30	2	Упражнения в движении. Ходьба с дыхательными упражнениями	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	16.10.2024	16.00-17.10	1,5	Упражнения в движении. Кувырок в перед с места. Поставив ноги в месте и присев не разводя коленей	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	21.10.2024	16.00-17.30	2	Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами., .	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	23.10.2024	16.00-17.10	1,5	Отработка	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				удержание сбоку Атакующий садиться боку партнера захватывает одной рукой за его шею а другой за руку и прижимает ее к своей груди и боку			контроль умений навыков, наблюдение
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	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	28.10.2024	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры и эстафеты С элементами бега, прыжков, переползанием , с перепиской, расстановкой и собираением предметов.	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	30.10.2024	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	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	04.11.2024	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	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
21	06.11.2024	16.00-17.30	2	Разминка на месте Упражнения на гибкость; - растягивание;	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

22	11.11.2024	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	13.11.2024	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	18.11.2024	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
<b>2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»</b>							
1	20.11.2024	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	25.11.2024	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	27.11.2024	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	02.12.2024	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	04.12.2024	16.00-17.30	2	Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.	Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	09.12.2024	16.00-17.10	1,5	Отработка удержание сбоку	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				Атакующий садиться боку партнера захватывает одной рукой за его шею а другой за руку и прижимает ее к своей груди и боку			умений навыков, наблюдение	и
7	11.12.2024	16.00-17.30	2	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
8	16.12.2024	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	18.12.2024	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	23.12.2024	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	25.12.2024	16.00-17.30	2	Основные положения борцов Захваты,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений	и

				передвижения по татами и способы подготовки приемов.			навыков, наблюдение
12	13.01.2025	16.00-17.10	1,5	Стойки. Дистанции Правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	15.01.2025	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	спортивный зал	Беседа/ опрос
14	20.01.2025	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	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	22.01.2025	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	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	27.01.2025	16.00-17.10	1,5	Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение



				шеи, корпуса, одежды.			
17	29.01.2025	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	03.02.2025	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	05.02.2025	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	10.02.2025	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	12.02.2025	16.00-17.30	2	Основные положения Захваты, передвижения по татами и способы подготовки приемов.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	17.02.2025	16.00-17.10	1,5	Борьба в стойке Подсечка в колени сзади в разноименную ногу.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков,

				- Подхват со скрестным захватом отворотов. - Подхват голенью изнутри. - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.			наблюдение
23	19.02.2025	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	24.02.2025	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
<b>3 Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»</b>							
1	26.02.2025	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	03.03.2025	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
3	05.03.2025	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	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

				захваченные руки,			
4	10.03.2025	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	12.03.2025	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	17.03.2025	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	19.03.2025	16.00-17.30	2	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
8	24.03.2025	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

9	26.03.2025	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
10	31.03.2025	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
11	02.04.2025	16.00-17.30	2	Переворот захватом рук.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
12	07.04.2025	16.00-17.10	1,5	Переворот захватом рук,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
13	09.04.2025	16.00-17.30	2	Рычаг локтя через бедро	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
14	14.04.2025	16.00-17.10	1,5	Выведение из равновесия рывком	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
15	16.04.2025	16.00-17.30	2	Выведение из равновесия рывком,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	21.04.2025	16.00-17.10	1,5	Выведение из равновесия рывком	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков,

							наблюдение
17	23.04.2025	16.00-17.30	2	Выведение из равновесия рывком	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	28.04.2025	16.00-17.10	1,5	Борьба лежа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	30.04.2025	16.00-17.30	2	Задняя подножка по выставленную ногу	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	05.05.2025	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 навыков, наблюдение
21	07.05.2025	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 навыков, наблюдение
22	12.05.2025	16.00-17.10	1,5	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 навыков, наблюдение
23	14.05.2025	16.00-17.30	2	Задняя подножка по выставленную ногу Резким рывок, который заставляет противника для сохранения	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

				равновесия отклониться назад и уменьшить устойчивость в направлении броска.			
24	19.05.2025	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	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
25	21.05.2025	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	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
26	26.05.2025	16.00-17.10	1,5	Подвижные игры	Тренировка	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
27	28.05.2025	16.00-17.10	2	Подведение итогов.	Сдача норм	спортивн ый зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение