

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ №65 от 25.05.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЗЮДО, САМБО»**

Возраст обучающихся: 5-9лет

Срок реализации программы: до 3 лет

Составители программы:
методический отдел и тренеры-преподаватели
отделения дзюдо

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020 год

г.Луга
2020

Пояснительная записка

Программа разработана с учётом многолетнего опыта подготовки спортсменов Лужской «ДЮСШ». В учреждении подготовлено 7 Мастеров спорта России по дзюдо и самбо, победители и призеры первенств России по дзюдо. Воспитанники Лужской «ДЮСШ» по дзюдо и самбо входят в состав сборной команды России. Программа рекомендована для работы с обучающимися на этапе общефизической подготовки, со сроком реализации до 4 лет. Возраст обучающихся 5-9 лет. Минимальное-максимальное количество детей в группах 15-30 человек.

Программа составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196, нормативных актов, действующих в области физической культуры, спорта и образования и актов учреждения.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки спортсменов.

В содержании программы предусмотрен раздел общей физической подготовки на этапе спортивно-оздоровительной подготовки 5-9 лет.

При составлении программы использовались показатели роста общефизической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) спортсменов Тосненской СДЮСШОР и ДЮСШ г.Луги Ленинградской области по дзюдо на этапе спортивно-оздоровительной подготовки; учитывались региональные условия компактного проживания детей на территории Ленинградской области. Реализация программы опирается на существующую материальную базу учреждения, зависимость от оснащённости спортивной базы учреждения, имеющийся педагогический персонал, методическое обеспечение.

Программа ориентирована на общеразвивающую подготовку обучающихся в области физической культуры и спорта.

Актуальность данной авторской программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на общеразвивающем этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную авторскую программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Педагогическая целесообразность программы: помочь каждому отдельно взятому ребёнку наиболее полно раскрыть его физические способности и развить положительные качества, найти возможные пути к достижению спортивных результатов, к достижению личных морально-волевых побед, пути к профессиональному самоопределению.

В программе спортивно-оздоровительной подготовки по дзюдо и самбо изучены и проанализированы физические, функциональные и психологические состояния юных борцов 5-9 лет на базе СДЮСШОР по дзюдо г.Тосно и ДЮСШ г.Луги Ленинградской области. На основании этих показателей сделана попытка сформулировать программу занятий для самых юных начинающих борцов. Опыт работы по данной программе составляет 10-13 лет. Данная программа может оказать большую помощь многим начинающим и опытным тренерам в своей работе со спортсменами 5-9 лет.

Цель программы: подготовка юного борца для дальнейших достижений физического и нравственного совершенствования и всестороннего развития.

Для достижений данной цели необходимо решить **три группы задач.**

Образовательная: освоение теоретических знаний в области физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.

Воспитательная: воспитание нравственных, морально-волевых качеств и коллективизма.

Оздоровительная: укрепление здоровья юного организма с использованием различных средств физических, восстановительных, медицинских мероприятий.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- освоение теоретических знаний из области физической культуры и данного вида спорта;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (СОП)

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное заключение врача). Продолжительность этапа – три года. Учебный год на 37 и 39 недель. 37 недель в условиях дошкольного учреждения и 39 недель в условиях ДЮСШ. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, развитие основных физических качеств и укрепление здоровья обучающихся.

Режим учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Год обучения	Минимальный возраст	Минимальное кол-во занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю Реком(максим)	Кол-во часов в год	
					37 нед	39 нед
Стартовый уровень	1 год	5	15	3(6)	111	117
Базовый уровень	2 год	7-9	15	4(6)	148	156
Продвинутый уровень	3 год	8-10	15	5-6(6)	185	234

Основные задачи спортивно-оздоровительной подготовки:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся к систематическим занятиям;
- освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо,
- формирование двигательных умений и навыков, обучение основам техники борьбы, отбор детей для дальнейших занятий дзюдо и самбо;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- укрепление здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасности.

Основными формами учебно-тренировочной работы является: урочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством преподавателя и внеурочные занятия.

Основные методы физической подготовки:

1. Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
2. Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
3. Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
4. Круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);
5. Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).

Условия и место подготовки: спортивный зал с соответствующим оборудованием, мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, гантели), игровые площадки.

Система контроля: предварительный (состав занимающихся, состояние их здоровья, определение физической подготовленности, выявление готовности к занятиям), оперативный (определение тренировочного эффекта занятия, оперативное регулирование динамики нагрузки), текущий (изучение реакции организма на нагрузку после занятия и определение восстановления работоспособности занимающегося, коррекция нагрузки для последующих занятий), этапный контроль с применением нормативов по физической подготовленности (эффект системы спортивно-оздоровительных занятий), итоговый (проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы), врачебный (проводится 2 раза в год).

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- 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 этапа 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;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;-приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Учебный план.

Примерный учебный план на три уровня сложности на 37 и 39 недель в неделю.

Разделы подготовки	Уровни сложности					
	старт овый	Базов ый	Прод винут ый	старт овый	Базов ый	Прод винут ый
Количество недель в год	39	39	39	37	37	37
Часов в неделю (не более 6 часов)	3	4	6	3	4	5
Теоретическая подготовка	3	6	10	3	6	8
Общая и специальная физическая подготовка	28	40	62	28	40	58
Избранный вид спорта	70	90	106	64	82	85
Другие виды спорта	8	10	24	8	10	12
Технико-тактическая и психологическая подготовка	8	10	32	8	10	22
Общее количество часов	117	156	234	111	148	185

Календарный график

Год обучения	1 полугодие	Зимние каникулы*	2 полугодие	Летние каникулы**	Всего за год
СОГ	02.09-31.12 17 недель	01.01-08.01	09.01-31.05 22 недели	01.07-31.08	39 недель
СОГ	02.09-25.12 16 недель	01.01-08.01	09.01-29.05 21 неделя	30.06-31.08	37 недель

*в период зимних каникул тренировочный процесс продолжается, в этот период проводятся досуговые мероприятия (игры, соревнования, конкурсы)

**в период летних каникул проводится спортивно-оздоровительный лагерь на базе учреждения.

1. Режим работы учреждения в каникулярный период.

Занятия с обучающимися проводятся в соответствии с утверждённым, постоянным расписанием на закреплённых базах и по утверждённому учебному плану. Возможные изменения в расписании групп, работающих на базах общеобразовательных школ, вносятся на основании заявления тренеров-преподавателей.

РАБОЧАЯ программа. Содержание учебного материала.

Теоретический материал

Краткая характеристика развития физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт. Различие между этими двумя понятиями. История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Олимпийские игры.

Краткий обзор развития спортивной борьбы

Спортивная борьба. История развития борьбы, первые соревнования. Основатель и история развития борьбы. Развитие борьбы в России. Герои борьбы в России.

Влияние физических упражнений на организм человека

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной), обмен веществ и энергии в процессе занятий физическими упражнениями.

Гигиена, закаливание, питание и режим

Гигиена занимающихся должна учитывать необходимость ежедневного выполнения следующих мероприятий:

Гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание);

Гигиена сна (потребность во сне занимающихся различного возраста, проветривания помещения перед сном);

Гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание в чистоте одежды, обуви, спортивной формой);

Гигиена питания (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объема блюд и время приёма пищи).

Гигиенические знания должны формироваться у занимающихся в процессе спортивно-оздоровительных занятий и проявляться в поведении через полезные привычки соблюдения личной гигиены.

Гигиеническая гимнастика – ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который применяется с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности организма. Выполнение комплекса гигиенической гимнастики дополняет эффект от спортивно-оздоровительных занятий.

Закаливание – постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировочных занятиях.

Техника безопасности при выполнении обще подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и спортивном зале. Заболевания спортсменов в результате травматизма юных спортсменов (перетренировка, обморок, сотрясение, перелом, кровотечения).

Врачебный контроль, самоконтроль.

Определение и оценка состояния здоровья, физическое развитие и функциональные возможности юных спортсменов, методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогическое наблюдение во время занятий. Внешние признаки утомления.

Морально-волевая, нравственная и эстетическая подготовка.

Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, и настойчивости в процессе занятиям спортом.

Правила соревнований

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса. Штаны. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Врач соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Понятие о строе, спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (70-80 см) шагом.

Прыжки и метания. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую верёвочку (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определённому сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1 кг)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, плаванию производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза,

пройти по скамейке 1,5 – 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь по веревке, с весом и без веса (1,5 – 3 м).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лёжа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Спортивные игры.

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной- по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнёру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперёд, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперёд. Броски: перебрасывание мяча через сетку, верёвку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперёд и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком (один свисток – день, два свистка – ночь), можно с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, в тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определённому сигналу (хлопок, свисток), остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационное упражнение «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнёра, вернуться на своё место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорей докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы:

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

Быстрота:

-из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

Выносливость:

-протащить по коврику соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени

-пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

Гибкость:

-стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже

Ловкость:

-прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

Технико-тактическая подготовка дзюдоистов 1 года обучения (6-8 лет)

Техника

Изучение стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ.

Дистанция: вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя

Падение: вперед, назад, влево, вправо, на живот

Тактика

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват пояса. Стоя на коленях, свалить соперника на татами за рукав, за пояс, за рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением – кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя на коленях лицом друг к другу (спиной друг к другу), кто первым свалит соперника от захвата на бок, на спину.

Общая физическая подготовка

Понятие о строе. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и сбега на шаг, изменение скорости движения, размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Ходьба обычным шагом. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег обычный. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

Прыжки и метания. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов,

через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360*, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра), с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперёд (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперёд, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лёжа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лёжа (девочки), отжимания в упорах лёжа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Упражнения в равновесии. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения. *Без предметов:* одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперёд, вниз, назад касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. *С предметами:* набивной мяч (1-2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый ароматизатор, скакалка.

Прикладные упражнения. Поднятие и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лёжа) и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стенки перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера)

Упражнение с набивными мячами (вес мяча от 1 до 2 кг)
Сгибание и разгибанием рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения (стоя на коленях сидя, лёжа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пере лазанье, ползание с предметами с мячом движения, перетягивание.

Футбол Удары по мячу правой, левой ногой на месте и в движении, ведение мяча, остановка мяча, простейшая командная игра.

Плаванье Обучение умению держаться на воде, плаванью производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 1-2 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5- 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь на веревке, с весом и без веса (1-2 кг)

Спортивные игры

Баскетбол. Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте(на уровне груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте(на уровне груди, под головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с различных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Введение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, Введение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в различных направлениях, останавливаясь и передвигаясь по сигналу. Простейшая командная игра. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с трёх шагов. Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорее докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Равномерный бег до 8 минут. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы:

- упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз
- поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.
- лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.
- приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.
- лазание на канат – 2-3 приема
- приседание на ноги с весом (20-30% от веса)

Быстрота:

- из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.
- падения – вперед, назад, в стороны на время страховкой
- кувырок вперед, назад на время
- прыжки через партнера на время.

Выносливость:

- протащить по коврику соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени
- пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.
- маятник влево - вправо
- забегание в левую, правую стороны, стоя на борцовском мосту.

Гибкость:

- стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже
- растяжки, наклоны, пружинистые покачивания, вращения.

Ловкость:

- прыжки через скакалку, прыжки через препятствия
- ходьба по гимнастической скамейке
- бег по гимнастической скамейке
- игра: две команды (по 6-8 человек) в колонны бег по гимнастической скамейке.

Тактико-техническая подготовка дзюдоистов 3 года обучения (8-10 лет)

Техника

- факторы устойчивости
- площадь опоры
- расположение оси плеч относительно площади опоры
- вес, тело, рост, подвижность, мышечная чувствительность положения головы,

- направление взгляда
- Стойки: правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая.
- Передвижение обычным шагом, уступающим и наступающим шагами.
- Дистанция (вне захвате, с захватами, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).
- Захваты за кимоно, за звенья пояса (руки, за отворот)
- Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках) по отношению противнику - лицом к лицу, лицом к заднику, спиной к груди. Упоры и уклоны.
- Удержание из разных положений лежачего (бок, сверху)
- Падение в разных направлениях - вперед, назад, бок, на живот
- выведение из равновесия, выведение из равновесия раскачивая вперед-назад, в стороны, вперед – в стороны и назад – в стороны
- позы, стойки, положения лежачего, атакующие позы, контратакующие позы
- взаиморасположение стоя, лежачего, положение тори верхом, сбоку, со стороны головы, со стороны туловища, со стороны ног;
- передвижение, направление шага, повороты туловища на 90* шагом вперед (назад), на 180* скрестным шагом (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180* скрестным шагом (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180* круговым шагом вперед, на 180* круговым шагом назад, дыхание с действиями.
- способы взятия классических захватов
- техника подсечки
- техника броска бедром
- техника «подножек».

Тактика

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»)

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой; толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра, в центре ковра, по всей площади ковра.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Этап	Возраст	Количество занимающихся на начало года	На конец года	% сохранности контингента
СОГ – 1	5-6	14-30	14-30	85%
СОГ – 2	6-8	14-30	14-30	85%
СОГ – 3	8-9	14-30	14-30	85%

Примечание: На всех этапах СОГ сохранность групп формируется за счет набора детей 1-2-й половине учебного года.

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими входами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
Выносливость	6-минутный непрерывный бег – 1100 и более

ПРОТОКОЛ

Проведения _____ аттестации обучающихся
 Отделения _____ «___» _____ 20__/20__ учебный год
 Форма проведения _____
 Тренер-преподаватель _____ группа СОГ-I _____
 Члены аттестационной комиссии : _____

№	Ф.И.о.вес.кг.	Год рожд	Бег 30м	Челноч- ный бег 3*10	6-мин. бег в метрах	Подтягивание на перек ладине высокой, маль- чики до 35кг ----«-----«-----«----- низкой дев.мальчики свыше 35 кг	Наклон туловищ. в перед из поло- жения сидя в см.	Прыжок в длину в места	Критерии освоения теории и технико- тактических действий на КЮ № _____	Решение о приеме (переводе)
	Зачетная норма		6 с	9,9 сек	1100м	4 раз	9 см	155 см	16баллов	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Всего аттестовано _____ воспитанников. Из них по результатам аттестации: высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Тренер-преподаватель _____ дата _____

Председатель аттестационной комиссии _____ дата _____

Используемая литература:

1. Аконпянин А.О., Кахшшцев Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР – Москва: Советский спорт, 2003
2. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008
3. Ерегина С.В., Дмитриев Р.М., Крищук Ю.А., Соловейчик С.И. – Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо), Москва: Советский спорт, 2006
4. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – Москва: Советский спорт, 2005
5. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2005
6. Зажирев Р.М., Плотников В.И., Зекриев Ф.Х., Наборщикова Ю.В. А ваш ребенок записался в дзюдо? – Пермь: «ОТ и ДО», 2009
7. Косаротов С.А., Егоров А.Л., Правила соревнований дзюдо. – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006
8. Нестеров А.А., Левицкий А.Г., Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: Монография//СПб АФК им. Л.Ф. Лесгафта, 1999
9. Пархомович Г.Л. Основы классического дзюдо. – Премь: «Урал-Пресс Лтд», 1993
10. Свищев И.Д., Ерегина С.В., Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Москва: Универ Пресс, 2003
11. Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.И., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно – оздоровительных групп по дзюдо ДЮК ФП, ДЮСШ). – Москва СпортАкадем Пресс, 2003
12. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – Москва: Советский спорт, 2005
13. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006
14. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Породуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006
15. В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. Дзюдо: История, Теория, Практика. Издательский Дом «СК» 2000
16. В.И. Ковалько, Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва «ВАКО» 2013
17. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации), «Советский спорт» Москва 2007
18. В.И. Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, «Просвещение», Москва 1997
19. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
20. И.И. Переверзин, Школьный спорт в России, Москва 1994