


Департамент образования Белгородской области
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояружская средняя общеобразовательная школа»

22-24

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2022 года
Протокол №1



Утверждаю:
Директор ОГБОУ «Краснояружская средняя
общеобразовательная школа »

 / Сидорова Т.Н./
Приказ № 415 от «28» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:
Борисовский Евгений Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2022 год

Пояснительная записка

На этапе начальной подготовки по дзюдо приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки дзюдоистов являются:

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

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки, освоению технических элементов и формированию навыков.

Методической основой проведения учебно-тренировочного процесса у дзюдоистов являлась «Учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо».

Со второй половины учебного года (по готовности занимающихся) добавляется участие в еженедельных соревнованиях между занимающимися (по желанию).

№	м	План. дата	Факт дата	Форма провед	час ов	Тема занятия	Содержание	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»
1	С	2.09		Лекция	2	Приемные контрольные нормативы -тесты. Т.Б.	Построение, приветствие, разминка, акробатические упр., самостраховка, страховка с партнером.(П.П.Р.А.С.)	НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (антитеррористической, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности)
2	Н	5.09		Уч.- трени.	2	Развитие дзюдо в России.(теория). Терминология и ритуалы в дзюдо, команды судей. Разминка.	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	День окончания Второй мировой войны
3	Т	9.09		Уч.- трени.	2	Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Международный день распространения грамотности

4		12.09		Уч.- трени.	2	Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «Пойми живой язык природы, и скажешь ты: прекрасен мир!» Благоустройство территории школьного двора, экологические акции
5		16.09		Уч.- трени.	2	Еко-отоши Боковая подножка на пятке (седом)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	165 лет со дня рождения русского ученого, писателя Константина Эдуардовича Циолковского (1857 – 1935)
6		19.09		Уч.- трени.	2	Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	
7		23.09		Уч.- трени.	2	Ханэ-гоши Подсад бедром и голенью изнутри	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	
8		26.09		Уч.- трени.	2	Харай-цурикоми-аши Передняя подсечка под отставленную ногу	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Я прикасаюсь к будущему. Я учу». Неделя, посвященная дню учителя
9	о к т я б р ь	30.09		Уч.- трени.	2	Ката-гурума Бросок через плечи «мельница»	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	
10		3.10		Уч.- трени.	2	Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	1 октября – Международный день пожилых людей
11		7.10		Уч.- трени.	2	Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	5 октября – День учителя
12		10.10		Уч.- трени.	2	Нами-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». Неделя, посвященная дню отца
13		14.10		Уч.- трени.	2	Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	16 октября – День отца в России.

14		17.10		Уч.- трени.	2	Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек
15		21.10		Уч.- трени.	2	Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем Удэ-гарами Узел локтя	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
16	н о я б р ь	31.10		Уч.- трени.	2	Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	30 октября – День памяти жертв политических репрессий
17		7.11		лекция	2	Яма-араши Подхват бедром с обрат. захв. одноим. отворота	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Россия – это мы! Едино государство, когда один народ, когда великой силой он движется вперед». Неделю, посвященная дню народного единства
18		11.11		Уч.- трени.	2	Ханэ-гоши-гаэши Контрпр. от подсада бедром и голенью изнутри	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
19		14.11		Уч.- трени.	2	Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
20		18.11		Уч.- трени.	2	Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	
21		21.11		Уч.- трени.	2	Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Любовь матери - бесценна, бескорыстна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделю, посвященная дню матери
22		25.11		Уч.- трени.	2	Еко-отоши Боковая подножка на пятке (седом)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
23		28.11		Уч.- трени.	2	Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	27 ноября – День матери в России
24	д е	2.12		Уч.- трени.	2	Томоз-нагэ Бросок через голову с упором стопой в живот	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного	3 декабря – День неизвестного солдата

	к а б р ь						проведения в движении	
25		5.12		Уч.- трени.	2	Ханэ-гоши Подсад бедром и голенью изнутри	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	3 декабря – Международный День инвалидов
26		9.12		Уч.- трени.	2	Харай-цурикоми-аши передняя подсечка под отставленную ногу	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
27		12.12		Уч.- трени.	2	Томоэ-нагэ Бросок через голову с упором стопой в живот	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
28		16.12		Уч.- трени.	2	Ката-гурума Бросок через плечи «мельница»	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
29		19.12		Уч.- трени.	2	Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	12 декабря – День Конституции Российской Федерации
30		23.12		Уч.- трени.	2	Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	25 декабря – День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации
31		9.01		Уч.- трени.	2	Нами-джуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
32	я н в а	13.01		Уч.- трени.	2	Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление тех. выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
33		16.01		Уч.- трени.	2	Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	
34		20.01		Уч.-	2	Удэ-гарами Узел локтя	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного	

	р			трени.			проведения в движении	
35	ь	23.01		Уч.- трени.	2	Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
36		27.01		Уч.- трени.	2	Яма-араши Подхват бедром с обрат. захв. одноим. отворота	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
37		30.01		Уч.- трени.	2	Ханэ-гоши-гаэши Контрпр. от подсада бедром и голенью изнутри	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
38		3.02		Уч.- трени.	2	Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения 12.01броска посредством многократного проведения в движении	
39	ф	6.02		Уч.- трени.	2	Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	8 февраля – День российской науки
40	е	10.02		Уч.- трени.	2	Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
41	в	13.02		Уч.- трени.	2	Еко-отоши Бооковая подножка на пятке (седом)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
42	р	17.02		Уч.- трени.	2	Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
43	а	20.02		Уч.- трени.	2	Ханэ-гоши Подсад бедром и голенью изнутри	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	23 февраля – День защитника Отечества
44	л	27.02		Уч.- трени.	2	Харай-цурикоми-аши Передняя подсечка под отставленную ногу	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	
	ь							

45		3.03		Уч.- трени.	2	Томоэ-нагэ Бросок через голову с упором стопой в живот	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню
46		6.03		лекция	2	Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	8 марта – Международный женский день
47	м а р т	10.03		Уч.- трени.	2	Ката-гурума Бросок через плечи «мельница»	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
48		13.03		Уч.- трени.	2	Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
49		17.03		Уч.- трени.	2	Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
50		20.03		Уч.- трени.	2	Нами-джуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	
51		24.03		лекция	2	Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
52		3.04		Уч.- трени.	2	Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики
53	а п р е л ь	7.04		Уч.- трени.	2	Ханэ-гоши-гаэши Контрпр. от подсада бедром и голенью изнутри	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	
54		10.04		Уч.- трени.	2	Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	12 апреля – День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли
55		14.04		Уч.- трени.	2	Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	

56	м а й	17.04		Уч.- трен.	2	Нами-джуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	19 апреля – День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны
57		21.04		Уч.- трен.	2	Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
58		24.04		Уч.- трен.	2	Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	27 апреля – День российского парламентаризма
59		28.04		Уч.- трен.	2	Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	
60		5.05		Уч.- трен.	2	Удэ-гарами Узел локтя	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление тех. выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
61		12.05		Уч.- трен.	2	Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
62		15.05		Уч.- трен.	2	Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	
63		19.05		Уч.- трен.	2	Яма-араши Подхват бедром с обрат. захв. одноим. отворота	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	19 мая – День детских общественных организаций России
64		22.05		Уч.- трен	2	Ханэ-гоши-гаэши Контрпр. от подсада бедром и голенью изнутри	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении.	
65		26.05		соревн ования	2	Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	
66		29.05		соревн ования	2	сдача норм и требований на зеленый пояс	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении . Промежуточная	

							аттестация.	
67		2.06		соревнования	2	сдача норм и требований на зеленый пояс	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении . Промежуточная аттестация.	
68		5.06		соревнования	2	сдача норм и требований на зеленый пояс	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении . Промежуточная аттестация.	
Итого: 136 часа (каждое занятие 2 часа)								

Промежуточная аттестация: - сдача норм и требований на зеленый пояс

Содержание программы

1.1. Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30*).

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

Самооборона

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

1.2. Тактика

Тактика проведения технико—тактических действий

Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, не преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

2.2. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касаниях, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

3.2. Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория и методика освоению дзюдо

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

4.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Выполнить нормативы УТГ для младшей группы..

Зачетные требования

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	10 лет		
			До 50кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Сила				
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0

		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

Литература

1. Главное управление школ Министерство просвещения СССР. Программа для внешкольных учреждений. Москва «Просвещение» 1986г.
- 2.Перевод с японского В. И. Силина – Дзю - до – 1977г.
3. Д. Л. Рудман – Самбо – 1979г.
4. С. А. Преображенский – Спортивная борьба (Ежегодник) 1984г.
5. С. А. Преображенский – Спортивная борьба (Ежегодник) 1985г.
6. Н. Т. Беляков, С.Ю.Юровский – Дневник самоконтроля для юношей – 1984г.
7. В.А.Романенко, В.А.Максимович – Круговая тренировка – 1986г.
- 8.А.А Долин, Г.В.Попов – КЭМПО традиция воинских искусств – 1991г.
- 9.Н.М. Галковский, А.З. Кутулин – Спортивная борьба – 1986г.
10. В.В.Путин – Дзю-до – 2001г.
11. В.С. Родиченко - Твой олимпийский учебник – М. 2001г.
12. Г.К. Селевко – Самосовершенствование школьника – М. 2000г.
13. Г.И. Погадаев – Настольная книга учителя физической культуры – М. 2002г.
14. И.З. Гликма – Теория и методика воспитания – М. 2002г.
15. В.Н. Торгашов – В эфире новости: Праздники. Конкурсы. Забавы. Викторины. Путешествия. Советы. Игры. – М. 2000г.

16. Н.Е. Щуркова – Собрание «пестрых» дел – М. 1987г.