

Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
Протокол № 1 от 31 августа 2022г

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ ДО
«Рыльская ДЮСШ»
№ 1-87 от 31 августа 2022 г
Директор _____ А.Н.Кириченко



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Дзюдо
В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»
национального проекта «Образование»
Базовый уровень**

Возраст обучающихся : 5-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составители
Тренер-преподаватель
Красов Максим Николаевич

г.Рыльск ,2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Планируемые результаты	7
4.	Учебный план	8
5.	Методическая часть	12
5.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	12
5.2	Общая Физическая подготовка	13
5.3	Специальная физическая подготовка	16
5.4	Техническая и Тактическая подготовка	20
5.5	Соревновательная деятельность	21
5.6	Психологическая подготовка	22
5.7	Медико-психологический контроль	22
6.	Аттестация	23
6.1	Контрольные испытания и нормативы	26
7.	Условия реализации программы	30
8.	Рабочая программа воспитания	34
9.	Техника безопасности для обучающихся на учебно-тренировочных занятиях	38
10.	Список литературы	40
11.	Приложения к программе Календарно-тематический план (приложение 1) Подвижные игры(приложение 2) Этика поведения дзюдоистов (приложение 3) Учебный материал (приложение 4)	42

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа - «Дзюдо» (далее по тексту - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана согласно:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлению Администрации Курской области от 15.08.2019 г № 764-па «О реализации мероприятий, направленных на создание новых мест дополнительного образования детей в Курской области»
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- В соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями)

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо составлена на основе программы Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ.

Уровень программы - базовый

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие

мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, – это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Характеристика вида спорта дзюдо

Дзюдо (в переводе с японского "мягкий путь") — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, единоборства.

Дзюдо возникло в 1882 году в Японии, благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. В основе дзюдо лежит дзюдзютцу, представляющее из себя различные стили единоборств, распространённых на Японских островах.

Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и при этом сильно выделяется среди множества своих собратьев.

Во-первых, это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и

удержания. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Признание дзюдо в качестве популярного вида спорта, не принизило его духовную и философскую составляющую, а также воспитательную роль. Занимающиеся этим стилем единоборств приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение.

Большую роль в духовном совершенствовании имеет система тренировок, например, работа в парах способствует развитию психологической коммуникабельности и взаимопомощи. Важным является то, что закрепляются в ходе телесных практик. Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д. Дзигоро Кано следующим образом формулирует духовную ценность дзюдо: "Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить её дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер". На практике он выразил эти идеи в ряде наставлений:

- Соотнесение своих возможностей с возможностями противника;
- Овладение инициативой в поединке;
- Тщательное обдумывание, а затем решительное действие;
- Умение вовремя остановиться;
- Одержав победу не заносись;
- потерпев поражение не сгибайся;
- благоденствуя, не теряй бдительности;
- попав в опасное положение, не пугайся и иди вперёд избранным путём".

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности для самовыражения самому учащемуся. Это достигается путём использования таких методов и приёмов как: соревнования, анализ, сравнение, контроль, создание ситуаций успеха и т.д. Наряду с этим увеличивается самостоятельная работа учащихся при выполнении поставленных задач в дзюдо.

Отличительные особенности программы. В реализации данной дополнительной общеразвивающей программы участвуют учащиеся начального, среднего и старшего школьного возраста. Для поддержания интереса к дзюдо в данном возрасте на занятиях широко используются

индивидуальные, парные и групповые задания, участие в соревнованиях.

Адресат программы дети и подростки в возрасте от 5 до 18 лет. В группу принимаются все желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы: Программа рассчитана на 36 учебных недель, 6 недель летне-оздоровительный период. Режим тренировочной работы в группах составляет 6 часов в неделю (216 часов в год).

Форма обучения очная.

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях по боксу;
- проведение учебно-тренировочных сборов;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 10-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению базовыми приёмами бросков, удержания, партера;

- обучение акробатическим приёмам.

Развивающие:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия; - повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение занятий в условиях учреждения дополнительного образования;
- выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;

- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы учреждения.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- Овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения спарринга, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактики и техники дзюдо и др.);
- Рост индивидуальных показателей физической подготовленности
- Готовность к дальнейшей спортивной специализации.

К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо 5кю;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- контролировать и управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо;
- уметь выполнять способы самообороны;
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения;
- уметь выполнять удержание и выход от него.

Обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по дзюдо;
- правильное использование спортивного инвентаря;
- классификации техник дзюдо;
- технических действий на японском языке и их перевод;
- свои права и обязанности, как участника соревнований.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Начало учебного года	формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября учебного года
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 36 недели Окончание учебного года - 25 мая
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем - воскресенье
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.00 до 21.30 часов в понедельник - суббота
Каникулярными днями являются	1-8 января. (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).

Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ.
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Тестирование и медицинский контроль; ✓ Участие в соревнованиях, турнирах, учебно-тренировочных сборах; Летний спортивно-оздоровительный лагерь
Промежуточная аттестация	Декабрь май
Продолжительность летнего оздоровительного периода	С 1 июня по 18 июля

Учебно-тематический план для групп 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка			6
	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1		
	История развития Дзюдо в древнем мире. История развития Дзюдо в России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего.	1		
	Место для проведения занятий и соревнований по дзюдо . Жесты рефери в ринге. Основные средства спортивной	1		

тренировки. Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения			
Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	1		

	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена дзюдоистов, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня занимающихся спортом, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.	1		
	Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по бдзюдо	1		
2.	Общая физическая подготовка	4	76	80
3.	Специальная физическая подготовка	4	26	30
4.	Технико-тактическая подготовка	4	82	86
5.	Участие в соревнованиях	-	4	4
6.	Психологическая подготовка	1	1	2
7.	Контрольно-переводные нормативы	-	6	6
8.	Медицинское обследование	-	2	2
ИТОГО (ч)		19	197	216

Учебно-тематический план для групп 2-3 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка			6
	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и	1		

укрепления здоровья человека.			
История развития Дзюдо в древнем мире. История развития Дзюдо и России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего.	1		
Место для проведения занятий и соревнований по дзюдо . Жесты рефери в ринге. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	1		
Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	1		

	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена дзюдоистов , врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня занимающихся спортом, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.	1		
	Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по дзюдо	1		
2.	Общая физическая подготовка	6	72	78
3.	Специальная физическая подготовка	6	22	28
4.	Технико-тактическая подготовка	6	84	90
5.	Участие в соревнованиях	-	4	4
6.	Психологическая подготовка	1	1	2
7.	Контрольно-переводные нормативы	-	6	6
8.	Медицинское обследование	-	2	2
ИТОГО (ч)		25	191	216

Примерный план-график распределения учебных часов

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	-		1	-1	-	1	-	-	-	6
2	Общая физическая	10	10	10	8	8	8	10	8	8		-	-	80
3	Специальная физическая	4	3	3	3	3	3	4	4	3			-	30
4	Технико-тактическая	10	10	10	10	8	10	10	10	8				86
	Участие в соревнованиях				2				2					4
	Психологическая подготовка				1			1						2
5	Контрольно-переводные испытания		2		2					2				6
6	Медицинский контроль	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
7	Всего	26	26	24	26	20	22	26	24	22		-		216
№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	-		1	1	-	1	-	-	-	6
2	Общая физическая	10	10	10	8	8	8	8	8	8		-	-	78
3	Специальная физическая	4	3	3	3	3	3	3	3	3			-	28
4	Технико-тактическая	10	10	10	10	8	10	12	12	8			-	90
	Участие в соревнованиях				2			1	1					4
	Психологическая подготовка				1			1						2
5	Контрольно-переводные испытания		2		2					2				6
6	Медицинский контроль	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
7	Всего	26	26	24	26	20	22	26	24	22		-		216

5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

5.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в

тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

- Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития Дзюдо в древнем мире. История развития Дзюдо в России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего.
- Место для проведения занятий и соревнований по дзюдо. Жесты рефери в ринге. Основные средства спортивной тренировки.
- Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
- Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
- Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена дзюдоистов, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня занимающихся спортом, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.
- Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по дзюдо

5.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 год обучения

Основные строевые упражнения

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересечённой местности. Бег 30 метров.

Прыжки и метания

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Прикладные упражнения

Поднимание и переноска партнёра вдвоём, переноска партнёра на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

Упражнения с набивным мячом

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

Упражнения с отягощениями

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.

Акробатические упражнения

Кувырки вперёд, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперёд.

Упражнения для укрепления моста

Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

Простейшие формы борьбы

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра

Отталкивание руками от ковра из упора лёжа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряжённое падение при проведении приёмов.

Футбол, волейбол, баскетбол

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

2-3 год обучения

Строевые упражнения

Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противоходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Общеразвивающие упражнения

Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочерёдно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой

вперёд и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Упражнения на формирование правильной осанки

Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

Лазание, перелезание

Лазание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Переползание с партнёром на спине.

Упражнения со скакалками

Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки через скакалку вдвоём.

Упражнения на гимнастической скамейке

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лёжа поперёк скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Акробатические упражнения

Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лёжа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперёд. Сальто вперёд, назад.

Упражнения с отягощениями

Сгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гирями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Упражнения с сопротивлением

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнёра от ковра.

Упражнения с грузом

Переноска партнёра на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнёром. Поднимание лежащего партнёра.

Упражнения на укрепление моста

Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Упражнения на скорость

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью.

Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнёром.

Упражнения на выносливость

Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение

схватки до 10-16 минут.

Легкоатлетические упражнения

Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

5.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером сотрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/ п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеим и

1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55

5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр

не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить

соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра ранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

5.4 ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

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

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений 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.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame

3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

Использование скрывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

5.5 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория. Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Практика Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
-------	--	-------------

1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

5.6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства боязни, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

5.7 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании

которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинской сестрой спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 5.Применять упражнения на расслабление и массаж.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

6.АТТЕСТАЦИЯ

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой

аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей и специальной физической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия - зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья - «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 12 занятий подряд и не более 20 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации является обязательной.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя сдачу тестов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по общей и специальной физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, улучшив результат. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» / «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена» / «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-

преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, улучшив результат.

В начале года (сентябрь) учебного года проводится входная диагностика, в середине учебного года – текущая диагностика, и в конце (май) учебного года обязательно итоговая диагностика. По результатам диагностики в начале, в середине и в конце учебного года выводится динамика, и подводятся общие итоги с учетом спортивных достижений.

6.1 Контрольные испытания и нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 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)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП для спортивно-оздоровительных групп для обучающихся 5-18 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	скоростные	Бег 30 м	5-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8			

			17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
				3	4	5	3	4	5
2	Координационные	Челночный бег	5-7	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
			7-8	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
			17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
				3	4	5	3	4	5
3	Скоростные	Прыжок в длину с места	5-7	100	135	155	85	130	150
			7-8	110	145	165	90	140	155
			8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210
			16-17	190	220	240	160	190	210
			17-18	190	225	245	165	190	210
				3	4	5	3	4	5
4	Выносливость	6 минутный бег	5-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950
			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300

			15-16	1100	140 0	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	140 0	1500	900	1200	1300
			17-18	1100	140 0	1500	900	1200	1300
				3	4	5	3	4	5
5	гибко сть	Наклон вперед из положения стоя(см)	5-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9	4	10	16
			11-12	2	8	10	5	11	16
			12-13	2	8	10	6	12	18
			13-14	3	9	11	7	14	20
			14-15	4	10	12	7	14	20
			15-16	5	11	14	7	14	20
			16-17	5	12	15	7	14	20
			17-18	5	12	15	7	14	20
				3	4	5	3	4	5
6	сило вые	Подтягивание из виса, раз (мальчики)	5-7	1	3	4	2	8	12
			7-8	1	3	4	2	10	14
			8-9	1	4	5	3	11	16
			9-10	1	4	5	4	13	18
			10-11	1	5	6	4	14	19
			11-12	1	6	7	4	15	20
		Подтягивание из виса лежа (девочки)	12-13	1	6	8	5	15	19
			13-14	2	7	9	5	15	17
			14-15	3	8	10	5	13	18
			15-16	4	9	11	6	15	18
			16-17	5	10	12	6	15	18
			17-18	5	10	12	6	15	18

Критерии освоения технических и тактических действий.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно (не зачет)	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо (зачет)	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично (зачет)	Назвал и выполнил без ошибок

1 год обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Выполнение элементов страховки, само страховки	
		Выполнение броска «Задняя подножка»	
		Выполнение броска «Передняя подножка»	
		Броски манекена	

2 и 3 год обучения

№ п/п	Физическое качество	Зачетные упражнения	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро	
		Бросок через голову	
		Бросок посадка	
		Броски манекена	

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно - педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Организация тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

В основе обучения боксу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- барьер легкоатлетический универсальный-20 шт
- гири спортивные (16,24,32 кг)
- гонг-1шт
- диски обрезиненные(от 0,5 до 2кг)-2 компл
- гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)-2 компл
- канат-2 шт
- штанга тяжелоатлетическая-2 шт
- турник навесной для гимнастической стенки-2 шт

- брусья навесные для гимнастической стенки-2 шт
 - электронные весы-1 шт
 - татами-50 шт
 - футболка-30 шт
 - скакалка-20 шт
 - рукав-канат-1 шт
 - велотренажер-1шт
 - утяжелители для ног-15 шт
 - мат гимнастический-10 шт
 - Манекены тренировочные для борьбы 1 шт
- Стенка гимнастическая

Кадровое обеспечение: Тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по дополнительной образовательной программе базового уровня «Дзюдо» имеет высшее образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

Информационно-методическое обеспечение

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в группах применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений. Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и

формированию правильной осанки.

4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д. В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни. Влияние каждого тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п. В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности. Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий- фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера и преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы. Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных тренером – преподавателем или выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной. Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер – преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера – преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств. Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером – преподавателем. По его сигналу все учащиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений. Однако в отличие от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам

предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

Структура занятия

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Основные направления деятельности.

- Создание и объединение детей в спортивные коллективы;
- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей;
- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;
- изучение социума;
- подбор и расстановка кадров;
- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;

- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- Занять обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

№ п/ п	Мероприятие	Сроки
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБОУ ДО «Рыльская «ДЮСШ»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь

3.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
5.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
6.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
7.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно- массовых мероприятий
8.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	в течение года
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
10.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	в течение года
11.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
12.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
13.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
14.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
15.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
16.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
17.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
18.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	апрель
19.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
20.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль

9. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети и взрослые прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.

2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.

3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. – 863 С.

5. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

6. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Литература для родителей и обучающихся

1. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.: А. А. Удяков 2009 г.
2. В. С. Ощепков. Дзюдо. 2000 г.
3. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
4. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
5. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2001. – 61 с.

Перечень интернет ресур

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Российская федерация дзюдо	https://www.judo.ru/

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
Календарный учебный план
Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо»
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02		Лекция	2	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	Зал ФОК	Опрос
2.	Сентябрь	05		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Футбол	Зал ФОК	Выполнение заданий
3.	Сентябрь	07		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски: захватом бедра снаружи. Подвижные игры с мячом	Зал ФОК	Выполнение заданий
4.	Сентябрь	09		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях.	Зал ФОК	Выполнение заданий

						Упражнения с сопротивлением. Борьба за захват. Подвижные игры с мячом.		
5.	Сентябрь	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Захваты. Предварительный, основной, ответный. Броски. Через бедро. Спортивные игры: футбол	Зал ФОК	Выполнение заданий
6.	Сентябрь	14		Лекция	2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития спорта в борьбе.	Зал ФОК	Опрос
7.	Сентябрь	16		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	Зал ФОК	Выполнение заданий
8.	Сентябрь	19		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук. Подвижная игра.	Зал ФОК	Выполнение заданий
9.	Сентябрь	21		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на формирование осанки. Лазание, перелезание. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра	Зал ФОК	Выполнение заданий

10.	Сентябрь	23		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Психологическая подготовка. Техника дзюдо.	Зал ФОК	Выполнение заданий
11.	Сентябрь	26		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость.	Зал ФОК	Выполнение заданий

						Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м.		
12.	Сентябрь	28		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
13.	Сентябрь	30		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	Контрольные нормативы
14.	Октябрь	3		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые. Переворачивания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
15.	Октябрь	5		Лекция	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.	Зал ФОК	Опрос
16.	Октябрь	7		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Захваты. Броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий

17.	Октябрь	10		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
18.	Октябрь	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержания. Болевые приемы, переворачивания. Борьба в партере.	Зал ФОК	Выполнение заданий
19.	Октябрь	14		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость.	Зал ФОК	Выполнение заданий

						Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.		
20.	Октябрь	17		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски зацеп стопой, передняя подножка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
21.	Октябрь	19		Комбинированное занятие занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий

22.	Октябрь	21		Лекция	2	Правила соревнований. Весовые категории. Программа соревнований. Морально волевой облик спортсмена.	Зал ФОК	Опрос
23.	Октябрь	24		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Техника Дзюдо. Броски: боковая подсечка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
24.	Октябрь	26		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
25.	Октябрь	28		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий
26.	октябрь	31		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	-
27.	Ноябрь	02		Комбинированное	2	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом.	Зал ФОК	Выполнение

								заданий
28.	Ноябрь	07		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Бег 1000м. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий

29.	Ноябрь	09		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения	Зал ФОК	Выполнение заданий
30.	Ноябрь	11		Лекция	2	Оборудование и инвентарь. Морально-волевой облик спортсмена	Зал ФОК	Опрос
31.	Ноябрь	14		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	Зал ФОК	Выполнение заданий
32.	Ноябрь	16		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержание, переворачивания, болевые. Подвижная игра.	Зал ФОК	Выполнение заданий
33.	Ноябрь	18		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	Зал ФОК	Выполнение заданий
34.	Ноябрь	21		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаимодействие дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Психологическая подготовка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
35.	Ноябрь	23		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
36.	Ноябрь	25		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Захваты Болевые. Переворачивания. Борьба	Зал ФОК	Выполнение заданий
37.	Ноябрь	28		Комбинированное занятие	2	СФП. Броски. Борьба	Зал ФОК	Выполнение заданий
							№ 26	

38.	ноябрь	30		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования	Зал ФОК	зачет
39.	Декабрь	02		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Подходы.	Зал ФОК	Выполнение заданий
40.	Декабрь	05		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Лазание, перелезание. Бег 1000м. Акробатические упражнения. Подходы.	Зал ФОК	Выполнение заданий
41.	Декабрь	07		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
42.	Декабрь	09		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
43.	Декабрь	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаимодействие дзюдоистов при проведении приемов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
44.	Декабрь	14		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	Зал ФОК	Выполнение заданий
45.	Декабрь	16		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
46.	Декабрь	19		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий

47.	Декабрь	21		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на	Зал ФОК	Выполнение заданий
-----	---------	----	--	-------------------------	---	---	---------	--------------------

						выносливость.		
48.	Декабрь	23		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	Зал ФОК	Выполнение заданий
49.	Декабрь	26		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	Контрольные нормативы
50.	Декабрь	28		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий.
51.	декабрь	30		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение с отягощением. Подвижная игра.	Зал ФОК	Выполнение заданий
52.	Январь	09		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Захваты, передвижения.	Зал ФОК	Выполнение заданий
53.	Январь	11		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые. Удержания. Переворачивания. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
54.	Январь	13		Комбинированное занятие	2	ОФП Разминка. Броски. Передвижения.	Зал ФОК	Выполнение заданий

55.	Январь	16		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на выносливость	Зал ФОК	Выполнение заданий
56.	Январь	18		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	Зал ФОК	Выполнение заданий
57.	Январь	20		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
58.	Январь			Комбинированное	2	СФП. Разминка.	Зал ФОК	Выполнение

		23		занятие		Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.		заданий
59.	Январь	25		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
60.	Январь	27		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	Зал ФОК	Выполнение заданий
61.	Январь	30		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Захваты. Броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий
62.	Февраль	01		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Передвижения, ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий

63.	Февраль	03		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Отработка удержаний, болевых. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
64.	Февраль	06		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	Зал ФОК	Выполнение заданий
65.	Февраль	08		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
66.	Февраль	10		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	Зал ФОК	Выполнение заданий
67.	Февраль			Комбинированное	2	СФП. Разминка. Подходы,	Зал ФОК	Выполнение

		13		занятие		броски, захваты. Ведение поединка		заданий
68.	Февраль	15		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
69.	Февраль	17		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	Зал ФОК	Выполнение заданий

70.	Февраль	20		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
71.	Февраль	22		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Проведение приемов. Передвижения. Болевые, удержания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
72.	Февраль	27		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	-
73.	Март	01		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма.	Зал ФОК	Выполнение заданий
74.	Март	03		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые, удержания, переворачивания, ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
75.	Март	06		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий

76.	Март	10		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Передвижения, броски, захваты.	Зал ФОК	Выполнение заданий
77.	Март	13		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий

78.	Март	15		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
79.	Март	17		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	Зал ФОК	Выполнение заданий
80.	Март	20		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Проведение приёмов, захваты броски, ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
81.	Март	22		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения, лазание, перелезание. Упражнения сопротивлением.	Зал ФОК	Выполнение заданий
82.	Март	24		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
83.	Март	27		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
84.	Март	29		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	-
85.	март	31		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
86.	Апрель	03		Комбинированное	2	СФП. Разминка. Болевые	Зал ФОК	Выполнение

				занятие		удержание, переворачивания. Борьба.		заданий
87.	Апрель	05		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
88.	Апрель	07		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты.	Зал ФОК	Выполнение заданий
89.	Апрель	10		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. упражнения с отягощением, упражнение с грузом. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
90.	Апрель	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
91.	Апрель	14		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Проведение приёма, броски, захваты.	Зал ФОК	Выполнение заданий
92.	Апрель	17		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	Зал ФОК	Выполнение заданий
93.	Апрель	19		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
94.	Апрель	21		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо, проведение приёмов, броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий

95.	Апрель	24		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные	Зал ФОК	Выполнение заданий
-----	--------	----	--	-------------------------	---	---	---------	--------------------

						игры.		
96.	Апрель	26		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
97.	Апрель	28		Практическое занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	Зал ФОК	Контрольные нормативы
98.	Май	05		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, передвижения.	Зал ФОК	Выполнение заданий
99.	Май	10		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, передвижения.	Зал ФОК	Выполнение заданий
100.	Май	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лежа. Броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий
101.	Май	15		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
102.	Май	17		Комбинированное занятие	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость.	Зал ФОК	Выполнение заданий

103.	Май	19		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
104.	Май	22		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
105.	Май	24		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
106.	Май			Комбинированное	2	СФП. Разминка.	Зал ФОК	Выполнение

		26		занятие		Удержания, болевые, переворачивания.		заданий
107.	Май	29		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые, переворачивание, удержание. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
108.	Май	31		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования	Зал ФОК	-

ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 36 ЧАСОВ				
2	2	Теория: по правилам пожарной безопасности; - по правилам электробезопасности Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая	стадион	Текущий контроль

			подготовка. Бросковая техника. Отработка.		
Июнь-июль	5	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере..	Стадион	Текущий контроль
	7	2	Теория :по правилам дорожно-транспортной безопасности Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Подвижные испортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	9	2	Спортивные праздник посвященный дню семьи , любви и верности Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Стадион	Текущий контроль
	14	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка борьбы в партере. Проход ног.	Стадион	Текущий контроль
	16	2	Викторина «Знатоки дзюдо ,правила дзюдо» Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	Стадион	Текущий контроль

19	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
21	2	Работа с обучающимися по профилактике СПИДа, наркомании и других зависимостей, пропаганде здорового образа жизни. Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	Стадион	Текущий контроль
23	2	Акция посвященная» Всемирному олимпийскому дню» Акробатика. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств. Подвижные испортивные игры	Стадион	Текущий контроль
26	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Стадион	Текущий контроль
28	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
30	2	Проведение приёма,броски, захваты.. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
03	2	Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль

05	2	Работа с обучающимися по профилактике правонарушений несовершеннолетних и экстремизма Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость.	Стадион	Текущий контроль
07	2	Праздник День семьи, любви и верности Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
10	2	Беседа по профилактике и предотвращению укусов клещей. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
12	2	Поход Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	На берегу реки	Текущий контроль
14	2	Поход Взаиморасположениеudoистов при проведении приёмов стоя и лежа. Броски.	На берегу реки	Текущий контроль

Календарный учебный план
Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо»
2-3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02		Лекция	2	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	Зал ФОК	Опрос
2.	Сентябрь	05		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Футбол	Зал ФОК	Выполнение заданий
3.	Сентябрь	07		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски: захватом бедра снаружи. Подвижные игры с мячом	Зал ФОК	Выполнение заданий
4.	Сентябрь	09		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Упражнения с	Зал ФОК	Выполнение заданий
						сопротивлением. Борьба за захват. Подвижные игры с мячом.		

5.	Сентябрь	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Захваты. Предварительный, основной, ответный. Броски. Через бедро. Спортивные игры: футбол	Зал ФОК	Выполнение заданий
6.	Сентябрь	14		Лекция	2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития спорта в борьбе.	Зал ФОК	Опрос
7.	Сентябрь	16		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол.	Зал ФОК	Выполнение заданий
8.	Сентябрь	19		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук. Подвижная игра.	Зал ФОК	Выполнение заданий
9.	Сентябрь	21		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на формирование осанки. Лазание, перелезание. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра	Зал ФОК	Выполнение заданий
10.	Сентябрь	23		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Психологическая подготовка. Техника дзюдо.	Зал ФОК	Выполнение заданий

11.	Сентябрь	26		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические	Зал ФОК	Выполнение заданий
						упражнения. Бег 100 м.		
12.	Сентябрь	28		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
13.	Сентябрь	30		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	Контрольные нормативы
14.	Октябрь	03		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые. Переворачивания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
15.	Октябрь	05		Лекция	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.	Зал ФОК	Опрос
16.	Октябрь	07		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Захваты. Броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий

17.	Октябрь	10		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
18.	Октябрь	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержания. Болевые приемы, переворачивания. Борьба в партере.	Зал ФОК	Выполнение заданий
19.	Октябрь	14		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические	Зал ФОК	Выполнение заданий
						упражнения. Подвижные игры.		
20.	Октябрь	17		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски зацеп стопой, передняя подножка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
21.	Октябрь	19		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
22.	Октябрь	21		Лекция	2	Правила соревнований. Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.	Зал ФОК	Опрос

23.	Октябрь	24		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Техника Дзюдо. Броски: боковая подсечка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
24.	Октябрь	26		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
25.	Октябрь	28		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Захваты. Броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий
26.	Октябрь	31		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	-
27.	Ноябрь	02		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на	Зал ФОК	Выполнение заданий
						выносливость. Упражнение с грузом.		
28.	Ноябрь	07		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Бег 1000м. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
29.	Ноябрь	09		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения	Зал ФОК	Выполнение заданий
30.	Ноябрь	11		Лекция	2	Оборудование и инвентарь. Морально-волевой облик спортсмена.	Зал ФОК	Опрос

31.	Ноябрь	14		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста.	Зал ФОК	Выполнение заданий
32.	Ноябрь	16		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержание, переворачивания, болевые. Подвижная игра.	Зал ФОК	Выполнение заданий
33.	Ноябрь	18		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	Зал ФОК	Выполнение заданий
34.	Ноябрь	21		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаимодействие дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Психологическая подготовка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
35.	Ноябрь	23		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
36.	Ноябрь	25		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Захваты Болевые. Переворачивания. Борьба	Зал ФОК	Выполнение заданий
37.	Ноябрь	28		Комбинированное занятие	2	СФП. Броски. Борьба	Зал ФОК	Выполнение заданий
38.	Ноябрь	30		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение сотягощением. Подвижная игра	Зал ФОК	- Выполнение заданий

39.	Декабрь	02		Комбинированное занятия	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Подходы.	Зал ФОК	Выполнение заданий
40.	Декабрь	05		Комбинированное занятия	2	ОФП. Разминка. Лазание, перелезание. Бег 1000м. Акробатические упражнения. Подходы.	Зал ФОК	Выполнение заданий
41.	Декабрь	07		Комбинированное занятия	2	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
42.	Декабрь	09		Комбинированное занятия	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
43.	Декабрь	12		Комбинированное занятия	2	СФП. Разминка. Взаимодействие дзюдоистов при проведении приемов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
44.	Декабрь	14		Комбинированное занятия	2	СФП. Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	Зал ФОК	Выполнение заданий
45.	Декабрь	16		Комбинированное занятия	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
46.	Декабрь	19		Комбинированное занятия	2	СФП. Разминка. Броски. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий

47.	Декабрь	21		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на выносливость.	Зал ФОК	Выполнение заданий
48.	Декабрь	23		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	Зал ФОК	Выполнение заданий
49.	Декабрь	26		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	Контрольные нормативы
50.	Декабрь	28		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий.
51.	Декабрь	30		практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования	Зал ФОК	Выполнение заданий
52.	Январь	09		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Захваты, передвижения.	Зал ФОК	Выполнение заданий
53.	Январь	11		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые. Удержания. Переворачивания. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
54.	Январь	13		Комбинированное занятие	2	ОФП Разминка. Броски. Передвижения.	Зал ФОК	Выполнение заданий

55.	Январь	16		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на выносливость	Зал ФОК	Выполнение заданий
56.	Январь	18		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма.	Зал ФОК	Выполнение заданий
57.	Январь	20		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
58.	Январь	23		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
59.	Январь	25		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
60.	Январь	27		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением.	Зал ФОК	Выполнение заданий
61.	Январь	30		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка. Захваты. Броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий
62.	Февраль	01		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски. Передвижения, ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
63.	Февраль	03		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Отработка удержаний, болевых. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий

64.	Февраль	06		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Борьба. Отработка приёмов.	Зал ФОК	Выполнение заданий
65.	Февраль	08		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
66.	Февраль	10		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость.	Зал ФОК	Выполнение заданий
67.	Февраль	13		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	Зал ФОК	Выполнение заданий
68.	Февраль	15		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа.	Зал ФОК	Выполнение заданий
69.	Февраль	17		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость.	Зал ФОК	Выполнение заданий
70.	Февраль	20		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий

71.	Февраль	22		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Проведение приемов. Передвижения. Болевые, удержания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
72.	Февраль	27		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	-
73.	Март	01		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма.	Зал ФОК	Выполнение заданий
74.	Март	03		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые, удержания, переворачивания, ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
75.	Март	06		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
76.	Март			Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Передвижения, броски, захваты.	Зал ФОК	Выполнение заданий
		10						
77.	Март	13		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
78.	Март	15		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
79.	Март	17		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение.	Зал ФОК	Выполнение заданий

80.	Март	20		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Проведение приёмов, захваты броски, ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
81.	Март	22		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Строевые упражнения, лазание, перелезание. Упражнения сопротивлением.	Зал ФОК	Выполнение заданий
82.	Март	24		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
83.	Март	27		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
84.	Март	29		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	-
85.	март	31		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
86.	Апрель	03		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые удержание,	Зал ФОК	Выполнение заданий
						переворачивания. Борьба.		
87.	Апрель	05		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий

88.	Апрель	07		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты.	Зал ФОК	Выполнение заданий
89.	Апрель	10		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. упражнения с отягощением, упражнение с грузом. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
90.	Апрель	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
91.	Апрель	14		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Проведение приёма, броски, захваты.	Зал ФОК	Выполнение заданий
92.	Апрель	17		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость.	Зал ФОК	Выполнение заданий
93.	Апрель	19		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий
94.	Апрель	21		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Тактика дзюдо, проведение приёмов, броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий
95.	Апрель	24		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий

96.	Апрель	26		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
97.	Апрель	28		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования.	Зал ФОК	Контрольные нормативы
98.	Май	05		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты, передвижения.	Зал ФОК	Выполнение заданий
99.	Май	10		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Ведение поединка, передвижения.	Зал ФОК	Выполнение заданий
100.	Май	12		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лежа. Броски.	Зал ФОК	Выполнение заданий
101.	Май	15		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, захваты ведение поединка.	Зал ФОК	Выполнение заданий
102.	Май	17		Комбинированное занятие	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость.	Зал ФОК	Выполнение заданий
103.	Май	19		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
104.	Май	22		Комбинированное занятие	2	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры.	Зал ФОК	Выполнение заданий

105.	Май	24		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
106.	Май	26		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Удержания, болевые, переворачивания.	Зал ФОК	Выполнение заданий
107.	Май	29		Комбинированное занятие	2	СФП. Разминка. Болевые, переворачивание, удержание. Борьба.	Зал ФОК	Выполнение заданий
108.	Май	31		Практическое занятие	2	Контрольные упражнения и соревнования	Зал ФОК	-

ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 36 ЧАСОВ					
	2	2	Теория: по правилам пожарной безопасности; - по правилам электробезопасности Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	стадион	Текущий контроль
июнь	5	2	Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль

7	2	Теория :по правилам дорожно-транспортной безопасности Тактика дзюдо, проведение приёмов, броски. Подвижные испортивные игры	Стадион	Текущий контроль
9	2	Спортивные праздник посвященный дню семьи , любви и верности Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Стадион	Текущий контроль
14	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Удержания, болевые, переворачивания.	Стадион	Текущий контроль
16	2	Викторина «Знатоки дзюдо ,правила дзюдо» Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	Стадион	Текущий контроль
19	2	Общая физическая подготовка. Броски, ведение поединка. Захваты.Борьба... Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
23	2	Акция посвященная» Всемирному олимпийскому дню» Акробатика. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств. Подвижные испортивные игры	Стадион	Текущий контроль
26	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Стадион	Текущий контроль

	28	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
	30	2	Проведение приёма, броски, захваты.. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
	03	2	Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	05	2	Работа с обучающимися по профилактике правонарушений несовершеннолетних и экстремизма Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость.	Стадион	Текущий контроль
	07	2	Праздник День семьи, любви и верности Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	10	2	Беседа по профилактике и предотвращению укусов клещей. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
	12	2	Поход Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	На берегу реки	Текущий контроль
	14	2	Поход Болевые, переворачивание, удержание. Борьба.	На берегу реки	Текущий контроль

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Рыболовная верша

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. *Примечание:* избегать грубых приемов.

Борьба с поясами

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. *Примечания:* платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится

командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. *Примечания:* садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

Ушастый тюлень

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг

к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

Игра с мячом в центре круга

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

Мяч в корзине

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.(Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи).

Игра в волейбол набивным мячом

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника;

очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Варианты игр в касания

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в....(варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 -е задание).
4. Упор левой рукой в шею - упор правой рукой... (см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб -упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением

точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы тренера (судей), неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;

- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;

- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры с выведением соперника из равновесия.

Единоборство за выведение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит и в играх данной группы. Значение игр с элементами выведения соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные условия для проведения технических действий. Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища и др.

Этика поведения дзюдоиста

1. С почтением относись к тренеру

- выслушай и обдумай сказанное тренером;
- не обманывай тренера - обманешь себя;
- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера.

- не веди грубой и нечестной борьбы;
- помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу дзюдо

- раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
- не допускать неуважительного отношения к дзюдо

4. Кимоно - мое лицо

- в кимоно мне не страшно и не больно;
- кимоно должно быть чистым и не мятым;
- в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
- если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
- под кимоно не надевают майки

5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо

- не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
- содержи татами в порядке и чистоте;
- к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;
- упражнения и борьба происходят исключительно босиком.

6. Соревнования

- соблюдать правила соревнований;
 - на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

6 КЮ. Белый пояс.

- Тачи-рэй - Приветствие стоя
- Дза-рэй - Приветствие на коленях
- ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
- ШИСЭЙ - СТОЙКИ
- Аюми-аши - Передвижение обычными шагами
- Цуги-аши - Передвижение приставными шагами
- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали
- ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад
- КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши Вперед
 Уширо-кудзуши Назад
 Миги-кудзуши Вправо
 Хидари-кудзуши Влево
 Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо
 Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево
 Уширо-миги-кудзуши Назад-вправо
 Уширо-хидари-кудзуши Назад-влево
 УКЭМИ - ПАДЕНИЯ
 Еко (Сокухо) -укэми На бок
 Уширо (Кохо) -укэми На спину
 Маэ (Дзэнпо) -укэми На живот
 Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5 КЮ.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу
 Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу
 Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу
 Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра
 О-сото-гари Отхват О-гоши Бросок через бедро подбивом

О-учи-гари Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши Задняя подножка
О-сото-гаэши Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Хон-кэса-гатамэ Удержание сбоку
Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом
Еко-каэри-вадза Переворот с захватом рук⁴⁸
Еко-каэри-вадза Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза Переворот ключом захватом пояса и руки из
Нэ-каэри-вадза под плеча Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом своей ноги
У широ-кэса-гатамэ Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом рук

