

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лынгинская средняя общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педсовета
Протокол № 12
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором МБОУ Лынгинская СОШ:
 Л.Ф.Закировой
Приказ № 122-ОД от 31.08.2023 г.



Программа курса
внеурочной деятельности
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации-1 год

Автор-составитель:
Петров Василий Владимирович,
тренер дзюдо

с.Лынга, 2023 г.

Нормативно-правовая база. Программа дополнительного образования составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

Приказ № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР» и иных нормативных правовых документов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Направлена на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма, базовых знаний по виду спорта «дзюдо».

Уровень программы:

одноуровневый базовый.

Актуальность. Дзюдо-популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Актуальность программы в том, что она создана для привлечения детей к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования их физических способностей и призвана формировать у детей устойчивый интерес и потребности в регулярных занятиях. Боевое искусство дзюдо не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность программы «Дзюдо» объясняется тем, что боевое искусство, наряду с комплексным физическим развитием, отлично тренирует у ребенка гибкость и скорость мышления, занятия дзюдо гармонично развивают организм человека, прорабатывая все группы мышц, опорно-двигательный и вестибулярный аппарат. Помимо технических навыков единоборства, тренировки и соревнования формируют у юных дзюдоистов такие черты характера, как постоянную готовность к борьбе, волю к победе и стремление к лидерству. Повзрослев, все эти качества учащиеся с успехом могут применить в учебе, семье, работе. Здесь нет ударной техники, а удушающие и болевые приемы

легко контролировать. Эти приемы можно не изучать до определенного возраста, а все остальное дает очень хорошее развитие и развивает навыки самозащиты. Дзюдо развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. В экстремальных ситуациях стрессовый страх не будет сковывать способность человека решать задачи с большой скоростью, и поэтому решения получаются в основном правильные. При подготовке тела к борьбе используются гимнастические и акробатические упражнения, развивается на высоком уровне вестибулярный аппарат. Высокая точность движений костно-мышечного аппарата позволит борцу успешно осваивать профессию лётчика, космонавта, водителя транспортных средств, хирурга, крановщика, организатора, научного работника и другие.

Отличительные особенности, новизна программы.

Программа разработана для проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для учащихся общеобразовательной школы в спортивно-оздоровительной группе.

Вариативность - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи можно вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов. Предполагает переход от простых видов деятельности к более сложным. Программа направлена на привитие практических навыков.

Преимственность программы.

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура, этикет, философия Японии – страны, подарившей миру дзюдо и многогранный характер выгодно выделяют этот вид борьбы из числа других видов спорта.

Дзюдо способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Такая эксклюзивность дзюдо обуславливается синтезом его корней – философия, традиции воинов Японии, безграничное уважение учителя (сенсея). Обучающиеся на занятиях дзюдо изначально погружаются в мир духовности, философии и боевого искусства, а наличие спортивной составляющей укрепляет их физическое здоровье, психическое состояние, привносит в занятия дух состязательности.

Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Адресат программы: занимаются дети 8 -10 лет.

Число обучающихся, одновременно находящихся в группе составляет, 12-15 человек. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год, общее количество учебных часов – 128.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 32 учебных недели. Режим занятий в неделю- 4 часа.

Форма обучения -- очная, групповая.

Цель программы. Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами дзюдо.

Задачи на год:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития дзюдо в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
 - общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
 - выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта
- обучению комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

Учебный план.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	2	2	–	Беседа
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях дзюдо.	0,5			Беседа
1.2	Гигиенические знания.	0,5			Беседа
1.3	Термины и команды в дзюдо.	0,5			Беседа
1.4	Правила дзюдо.	0,5			Беседа
2	Общая физическая подготовка.	62	–	62	

2.1	Общеразвивающие гимнастические упражнения – суставная гимнастика.	9	–	9	Визуальная оценка действий
2.2	Общефизические упражнения для укрепления различных групп мышц.	10	–	10	Визуальная оценка действий
2.3	Упражнения для гибкости и подвижности в тазобедренном суставе.	4	–	4	Визуальная оценка действий
2.4	Упражнения на равновесие.	4	–	4	Корректировка техники
2.5	Акробатические упражнения.	20	–	20	Корректировка техники
2.6	Развитие ловкости и быстроты подвижными играми.	15	–	15	Визуальная оценка действий
3	Специальная физическая подготовка.	18	–	18	
3.1	Упражнения в самостраховке при падении.	12	–	12	Корректировка техники
3.2	Специальные упражнения: передний и задний мост; забегания на мосту; высед; перекидка с моста через голову.	4	–	4	Корректировка техники
3.3	Простейшие формы единоборства.	2	–	2	Визуальная оценка действий
4	Техническая подготовка.	40	–	40	

4.1	Связка технических элементов: классический захват-выведения из равновесия.	4		4	Корректировка техники
4.2	Перевероты в партере и в положении лежа:				
	-забеганием ключом	0.5	–	0.5	Корректировка техники
	-забеганием захватом шеи из-под плеча.	0.5	–	0.5	Корректировка техники
4.3	Техника выполнения удержаний.	1		1	Корректировка техники
4.4	Уходы с удержаний	1	–	1	Корректировка техники
4.5	Техника проведения бросков:				
	-повторение бросков 1 года.	9	–	9	Корректировка техники
	-отхват	5	–	5	Корректировка техники
	-зацеп голенью изнутри.	5	–	5	Корректировка техники

	-боковая подсечка.	5	–	5	Корректировка техники
	-передняя подсечка.	5	–	5	Корректировка техники
	-контрприем от зацепа голенью изнутри.	2	–	2	Корректировка техники
	-контрприем от отхвата.	2	–	2	Корректировка техники
5	Контрольные испытания.	6	–	6	
	Проверка по ОФП	2	–	2	Фиксирование результата
	Проверка по СФП	2	-	2	
	Проверка по технической подготовке	2	–	2	Фиксирование результата
	Итого	128	2	126	

Содержание программы.

1. Теоретический материал.

1.1. Правила техники безопасности на занятиях дзюдо

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

1.1. К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приемов с нарушением страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)

Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- 2.2. Надеть спортивную форму (кимоно). Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
- 2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
- 2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
- 2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.
- 2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
- 3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:
 - не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
 - не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
 - не допускается применение запрещенных приемов;
 - избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
 - при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.3. Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
- 3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- 3.6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.
- 3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
- 3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

1.2. Гигиенические знания. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме. Режим питания спортсмена.

1.3. Термины и команды в дзюдо. Основные спортивные термины и команды, применяемые в процессе занятий.

1.4. Правила дзюдо. Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал.

2. Общая физическая подготовка.

Разновидности ходьбы и бега. Прыжковые и маховые упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, регби на коленях).

Акробатика: совершенствование упражнений 1 года обучения, переворот боком (колесо), переворот с моста через голову; длинный кувырок вперёд.

3. Специальная физическая подготовка.

Самостраховка через партнера, стоящего в партере.

Забегания на мосту. Перевороты на борцовский мост и обратно.

Простейшие формы единоборства: выведение из равновесия захватом за кисти рук; выведение из равновесия захватом за руку; перетягивание захватом за два отворота, за отворот и рукав; выведение из равновесия на одной ноге зацепом; цыганская борьба (лежа на спине перевернуть соперника зацепом ноги).

Захваты: классический; рукава и туловища. Борьба за захват.

Подготовка к броскам: выведение из равновесия поворачиваясь боком и спиной к партнёру (учикоми – многократное выполнение элементов техники).

Работа с поясом, резиновым эспандером: имитация подворотов для различных бросков. Подготовительные упражнения для броска через голову с упором стопы в живот.

4. Техническая подготовка.

Совершенствовать объём технических действий 1 года обучения (бросковая техника):

выведение из равновесия рывком; выведение из равновесия толчком; задняя подножка; передняя подножка (захват – рукав-отворот на груди, отворот на шее; рукав-пояс; рукав-куртка на спине); бросок через бедро подбивом с обхватом туловища; бросок через бедро скручиванием; бросок через спину с захватом руки на плечо; контрприем от задней подножки – задняя подножка; защита от передней подножки перешагиванием; повторная атака передней подножкой.

Связки технических элементов: классический захват - выведение из равновесия вперед; классический захват – выведение из равновесия назад; классический захват – выведение из равновесия назад- вправо; классический захват – выведение из равновесия назад-влево; классический захват – выведение из равновесия вперед-вправо; классический захват – выведение из равновесия вперед-влево.

В положении лёжа.

Техника выполнения удержаний: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.

Уходы с удержаний:

- поворотом на живот;
- перетаскиванием через себя;
- забеганием на соперника или от соперника.
- захватом ноги соперника.

Технические действия данного этапа.

Перевороты: забеганием ключом захватом пояса и руки из-под плеча: забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот ногами снизу; прорыв со стороны ног.

Перевороты с переходом на удержание.

Броски: отхват; зацеп голенью изнутри; боковая подсечка под выставленную ногу; подсечка в колено под отставленную ногу; передняя подсечка под выставленную ногу;

контрприём от зацепа голенью изнутри (о-учи-гаэши); контрприём от задней подножки (о-сото-отоши); контрприём от отхвата (о-сото-гаэши)

Дополнительный материал.

Броски: бросок через спину с заведением локтя под подмышку; бросок через бедро передней подножкой с захватом шеи.

Ожидаемые результаты.

- расширение гигиенических знаний;
- усвоение команд и правил дзюдо;
- развитие физических качеств средствами дзюдо и другими общеразвивающими, гимнастическими и акробатическими упражнениями;
- овладение навыками выведений из равновесия;
- совершенствование бросков 1-го года обучения;
- изучение бросков данного года;
- совершенствование технических действий лежа 1-го года.
- изучение технических действий лежа данного года;
- усиление мотивации и повышение интереса к занятиям.

Личностные результаты отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- сформированность положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- понимание значимости оказания бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта дзюдо;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий дзюдо в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий дзюдо, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Календарный учебный график.

Месяц	№ недели	Год обучения, форма занятия		
		2		
октябрь	1	Т	П	
	2		П	
	3	Т	П	
	4		П	
ноябрь	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
декабрь	1	Т	П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
январь	1	Т	П	

	2		П	
	3		П	
	4		П	
февраль	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
март	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
апрель	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
май	1		П	
	2		П	К
	3		П	К
	4		П	К
Всего часов		2	120	6
32 недели, 128 часов				

Условия реализации программы.

Кадровые. Компетентность педагога, высшее специальное педагогическое образование.

Мотивационные. На родительском собрании рассказать о спортивной борьбе дзюдо, о роли родителей в этой деятельности.

Выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ.

Выполнение в полном объеме воспитательной работы.

Систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, в рекреационных мероприятиях обучающимися.

Материально-технические.

Наличие:

-помещения для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

-татами;

-гимнастические маты;

- футбольные, баскетбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания;
- скакалки;
- секундомер;
- манекены тренировочные;
- резиновые амортизаторы.

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения (месяц)	Ожидаемый результат
1	Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма).	Воспитание культуры поведения на дорогах.	сентябрь	Уменьшение тяжелых последствий и возможностей попадания в ДТП.
2	Беседа о здоровом образе жизни.	Овладение специальными знаниями в области гигиены, питания, спортивной тренировки.	сентябрь	Бережное отношение к собственному здоровью, потребность в заботе о своем здоровье.
3	Участие в мероприятиях посвященных	Воспитание чувства уважения, внимания, чуткости.	октябрь	Заботливое и внимательное отношение

	Дню пожилого человека.			к представителям старшего поколения.
4	Встреча с сотрудником ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах».	Воспитание культуры поведения на дорогах.	октябрь	Уменьшение тяжелых последствий и возможностей попадания в ДТП.
5	Встреча со специалистом здравоохранения с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.	Воспитание негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам. Ознакомление с влиянием всего этого на организм человека. Развить умение анализировать поступки, слова, действия.	ноябрь	Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ. Отказ от курения, употребления алкоголя. Стремление к здоровому образу жизни.
6	Участие в «Новогоднем турнире» на	Воспитание волевых качеств, концентрации внимания, целеустремленности.	декабрь	Приложение усилия для достижения цели.

	призы «Деда Мороза».			
7	Участие в мероприятиях посвященных Дню защитника Отечества.	Воспитание чувства гордости за героическое прошлое и настоящее родной страны и ее народа. Развитие чувства патриотизма.	февраль	Проявление интереса к Российской армии. Уважительное отношение к защитникам Отечества.
8	Участие в турнире, посвященного Дню защитника Отечества.	Воспитание волевых качеств, концентрации внимания, целеустремленности.	февраль	Приложение усилия для достижения цели.
9	Тематическая беседа «Правила безопасности вблизи водоемов и на водоемах в весенний период».	Формирование представления о безопасном поведении на водоеме и вблизи. Воспитание чувства осторожности, ответственного поведения за свою жизнь и жизнь окружающих.	март	Проявление ответственности и осторожности при посещении водоемов. Появление навыков поведения в экстремальных ситуациях, оказания посильной помощи при несчастном случае на воде.
10	Участие	Воспитание чувства любви и уважение к своим мамам,	март	Уважение к женщине, заботливое отношение к

	в мероприятиях посвященных Дню 8 Марта.	бабушкам, сестрам, одноклассницам. Воспитание нравственных качеств.		своим мамам, бабушкам, сестрам, одноклассницам.
11	Участие в подготовке Первомайского праздника.	Воспитание добросовестного отношения к труду, привитие интереса к труду, воспитание чувства коллективизма.	май	Трудолюбие.
12	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы.	Формирование чувства уважения к военному и трудовому подвигу народа, нравственного долга перед ветеранами и участниками Великой Отечественной войны.	май	Проявление чувства гордости за свою Родину и ее Вооруженные Силы, за народ, вынесший на своих плечах всю тяжесть военного времени, за героические страницы истории России.

Оценочные (контрольно-измерительные) материалы

Зачетные требования по ОФП (нормы ГТО -2021), 8 -10 лет

№ п/п	Виды упражнений	Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
1.	Челночный бег 3*10 м, с	8 лет	9.2	10	10.3	9.5	10.4	10.6

2.	Прыжки в длину с места, см	8 лет	140	120	110	135	115	105
3.	Наклон вперед из положения стоя, см	8 лет	+7	+3	+1	+9	+5	+3
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8 лет	4	3	2	-	-	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	8 лет	15	9	6	11	6	4
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8 лет	17	10	7	11	6	4
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин.	8 лет	35	24	21	30	21	18

п/п	№ Виды упражнений	Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.

1	Челночный бег 3X10 м,с	9 - 10 лет	8.5	9.3	9.6	8.7	9.5	9.9
2	Прыжки в длину с места, см	9 - 10 лет	160	140	130	150	130	120
3	Наклон вперед из положения стоя, см	9-10 лет	+8	+4	+2	+11	+5	+3
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9-10 лет	22	13	10	13	7	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин.	9-10 лет	42	32	27	36	27	24
6	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9 - 10 лет	5	3	2	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	9-10 лет	20	12	9	15	9	7

Методические указания к проведению контрольных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся организуется прием контрольных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольных нормативов.

1. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук.

Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

2. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится

одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

4. Упражнения на гибкость

Выполняется **наклон из положения стоя** на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

Выполняется **наклон из положения сидя** на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе.

Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви.

При выполнении испытания, по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона вперед, наклоняя голову максимально вперед и вниз.

«Отвесом» (измерительная лента с грузом) для измерения фиксируется расстояние от переносицы до нижней точки отвеса. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

5. Подъем туловища

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

6. Челночный бег

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Нормативы по специальной физической подготовке .

№	Контрольные упражнения			
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
2	Исходное положение – «упор головой в	Выполнение в одном	Нарушение темпа,	Выполнение через сторону, с

	татаме». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	темпе без потери равновесия.	смещение головы и рук.	нескольких попыток, потеря равновесия
--	---	------------------------------	------------------------	---------------------------------------

Нормативы по технической подготовке

Контрольные упражнения.	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Боковая подсечка под выставленную ногу	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
Подсечка в колено под отставленную ногу			
Передняя подсечка под выставленную ногу			
Бросок скручиванием вокруг бедра			
Отхват			
Бросок через бедро подбивом			
Зацеп изнутри голенью			
Бросок через спину с захватом руки на плечо			
Задняя подножка			
Контрприем от отхвата или задней подножки			
Контрприем от зацепа изнутри голенью			
Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота			

Методическое обеспечение программы.

№		Используемые формы, методы, педагогические технологии	Дидактический материал,
---	--	---	-------------------------

	Тема		техническое оснащение
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях дзюдо.	Словесный метод. Теоретические знания сообщаются в форме: беседы, сообщения, лекционного занятия. Изучение художественной, специальной и методической литературы.	Учебная литература; учебные плакаты; учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; компьютер с выходом в интернет.
2	Гигиенические знания.	Обсуждение изученного, формирование выводов и предложений по практическому применению; просмотр фото, кино, видеоматериалов по теме занятия, обсуждение, рекомендации по практическому применению.	
3	Термины и команды в дзюдо.		
4	Правила дзюдо.		
5	Общеразвивающие упражнения.	Тренировочные занятия, направленные на выработку физических качеств. Словесный метод: объяснение, инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки. Основные методы физической подготовки на данном этапе: -игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений); -соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);	Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий; раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками; спортивный инвентарь: маты, татами, футбольные, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; перекладина для подтягивания;
6	Акробатические упражнения.		
7	Подвижные игры и эстафеты.		
8	Спортивные игры по упрощенным правилам.		

9	Упражнения в самостраховке при падении.	<p>-повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);</p> <p>-равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);</p> <p>-круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи круговой тренировки).</p> <p>Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разнообразность наказания-порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного умственного, эстетического и трудового воспитания.</p> <p>Методы организации деятельности занимающихся:</p> <p>-фронтальный (предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством);</p> <p>-групповой метод (занимающиеся составляют неоднородный контингент - по уровню подготовленности, полу; при нехватке инвентаря, снарядах, оборудования для всей группы);</p> <p>-поточный (занимающиеся выполняют упражнение один за</p>	скакалки; секундомер, учебная литература.
---	---	---	---

		<p>другим на определенном снаряде, инвентаре);</p> <p>-круговой(переход с одной станции на другую – по кругу).</p>	
10	Подготовительная часть для технических действий.	<p>Тренировочные занятия, направленные на изучение и отработку техники борьбы. Словесный метод: объяснение, инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки. Наглядный метод: показ упражнений, технических и тактических действий, показ наглядных пособий. Основные методы обучения технике дзюдо:</p>	<p>Татами; манекены тренировочные; резиновые амортизаторы; секундомер; учебная литература; учебные плакаты; учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; компьютер с выходом в интернет.</p>
11	Специальные борцовские упражнения.	<p>-целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);</p>	
12	Игры с элементами единоборства.	<p>-расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям , а затем соединение в целое).</p>	
13	Выведения из равновесия.	<p>Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания-порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного , умственного, эстетического и трудового воспитания.</p>	
14	Удержания.		
15	Перевороты.	<p>Метод организации деятельности занимающихся:</p>	

16	Бросковая техника.	фронтальный (предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством. Для занимающихся младшего возраста характерно изучение технических элементов в упрощенном виде и большое количество подвижных игр. По мере увеличения возраста занимающихся усложняется содержание изучаемого материала.
----	--------------------	--

Литература.

1. Джигаро Кано. Кодокан дзюдо. Ростов –на-Дону.2000.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. Москва. 1993.
3. Махито Ого. Дзюдо. Основы. Методика. Ростов-на-Дону. 1998.
4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Пермь. 1993.
5. Свищев И.Д. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования . Москва. 2003.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.
7. Хуако. Автореферат. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. 2007.
9. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Москва. 1999.