

**Управление образования  
Администрации Катав-Ивановского муниципального района**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г.Катав-Ивановска» Катав-  
Ивановского муниципального района**

Рассмотрена  
На Педагогическом совете  
МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска»  
протокол № 4  
от « 28» августа 2023г

«Утверждена»  
пр. № 38 от « 28 » августа 2023 г.  
И.о.директора МУ ДО «ДЮСШ  
г.Катав-Ивановска»  
Воробьева Ю.Е.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ОФП»**

для детей в возрасте 8-17 лет  
срок реализации: 3 года

Автор-разработчик: Чернов Валерий Владимирович,  
инструктор ФК  
Анохин Сергей Анатольевич – тренер-преподаватель по дзюдо

г. Катав-Ивановск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	2
1. Нормативная часть .....	6
1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.....	6
1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	6
1.3. Учебный план.....	7
1.4. Календарный учебный график.....	7
2. Программный материал .....	9
2.1. Теоретическая подготовка.....	9
2.2. Практическая подготовка .....	10
2.3. Воспитательная работа.....	26
3. Оценочные материалы.....	28
3.1. Текущий контроль.....	28
3.2. Промежуточная аттестация.....	28
3.3. Медико-педагогический контроль.....	31
4. Система условий реализации образовательной программы.....	32
4.1. Кадровое обеспечение.....	32
4.2. Материально-техническое обеспечение.....	32
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	32
5. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий .....	33
6. Список литературы.....	35

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска» по ОФП (далее Программа) разработана для учебных групп спортивно-оздоровительного этапа в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Уставом МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Данная программа рассчитана на обучение школьников с 10-12-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на обучение до 17 лет. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. При систематических занятиях офп создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только

физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Таким образом, офп можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии, удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Направленность – физкультурно-спортивная. Форма обучения – очная.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку.

**Основная цель программы:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий офп.

**Основные задачи:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств личности,
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

**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.

**Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

**Знать:**

1. основные понятия, термины офп;
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. правила соревнований в избранном виде спорта.

**Уметь:**

1. применять правила техники безопасности на занятиях;
2. владеть основами гигиены;
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

**Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется в тренировочных схватках.

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

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

На обучение по данной программе в спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных учреждений с 10-12 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься физической культурой и спортом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки или не прошедшие индивидуальный отбор для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу.

## 1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного и регионального уровней.

Особенности обучения: Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

### Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1 год	2	2	<b>92</b>	10-15
2 год	4	2	<b>184</b>	10-15
3 год	6	3	<b>276</b>	10-15

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Год обучения		
	1 год	2 год	3 год
Количество учебных недель	46	46	46
<b>Общее количество часов в год из них:</b>	<b>92</b>	<b>184</b>	<b>276</b>
<b>Теоретическая подготовка (Основы знаний)</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
<b>Практическая подготовка:</b>	<b>87</b>	<b>174</b>	<b>262</b>
- Общая физическая подготовка	70	142	216
- Техничко-тактическая подготовка	13	28	40
- Промежуточная аттестация	4	4	6
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>ОФП</b>	<b>ОФП</b>	<b>ОФП</b>

### 1.3. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график занятий 1 года обучения на 46 недель

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка (основы знаний)	1	1		1		1			1				5
2	Практическая подготовка													
2.1.	Общезфическая подготовка	5	6	7	7	6	6	7	8	4	8	6		70
2.2.	Техничко-тактическая подготовка	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	0		13
2.3.	Контрольные испытания	2								2				4
	<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>		<b>92</b>

#### Календарный учебный график занятий 2 года обучения на 46 недель

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка (основы знаний)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Практическая подготовка													
2.1.	Общезфическая подготовка	13	13	13	13	11	13	13	15	11	15	12		142
2.2.	Техничко-тактическая подготовка	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2			28
2.3.	Контрольные испытания	2								2				4
	<b>Всего часов:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		<b>184</b>

## Календарный учебный график занятий 3 года обучения на 46 недель

№ п/п	содержание	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка (основы знаний)	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1			14
2	Практическая подготовка													
2.1.	Общефизическая подготовка	18	19	21	20	18	18	21	20	20	21	18		216
2.2.	Технико-тактическая подготовка	3	5	5	5	3	5	4	4	2	4			40
2.3.	Контрольные испытания	3								3				6
	<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>		<b>276</b>

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками. Так же при проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

**Тема 1: *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

#### ***Основы здорового образа жизни***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 2. *Техника безопасности***

Основные причины травматизма на занятиях дзюдо.

Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов.



### **Тема 3. *Зарождение и развитие борьбы дзюдо***

История дзюдо. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### **Тема 4. *Врачебный контроль и самоконтроль***

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Тема 5. *Понятие спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

### **Тема 6. *Терминология, применяемая в дзюдо. Правила соревнований***

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 7. *Места занятий, оборудование, инвентарь, гигиена***

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудование и тренажеры. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

## **2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Программный материал для детей 6-7 лет**

**Ходьба:** в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

**Равновесие:** перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

**Бег:** в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

**Лазанье:** по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

**Прыжки:** на двух ногах (вместе, врозь) с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

**Прокатывание, бросание, ловля предметов:** прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

**Имитационные упражнения:** движения спортсменов, движения в различных профессиях.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

1. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз)

3. И.п. - о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3 - руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - о.с. руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - исходное положение. То же влево.

б. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

#### **Упражнения с обручем**

1. И.п. - о.с. обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное по:

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п.-о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-4 раза.

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

7. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - о.с., обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

10. И.п. - о.с., руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 - прыгнуть в обруч. Повторить 2-4 раза.

### ***Упражнения с веревкой***

Веревка лежит по кругу и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

1. И.п. - о.с. лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.

1 - поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;

2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). То же левой ногой.

2. И.п. - стойка - ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 - поднять веревку вверх; 2 - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 - выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - о.с., веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 - присесть, веревку вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 - поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п. - стоя боком к веревке, лежащей на полу. Насчет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-4 раза).

### ***Упражнения со скакалкой***

1. И.п. - о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка - ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с., скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вперед; 3 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

### ***Упражнения с мячами***

#### ***С малым мячом***

1. И.п. - о.с., мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом об татами; 3^ - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом об татами, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (4-6 раз).

5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

#### ***С мячом большого диаметра***

1. И.п. - о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка-ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п.-стойка-ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). И.п. - о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. И.п.-стойка-ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

### **Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.**

#### ***Упражнения на гимнастической скамейке***

1. И.п.-сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. -лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 2-4 раза.

5. И.п. -стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

6. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

#### **Начальные формы упражнений дзюдо**

- Стойка на голове и руках **согнувшись**;
- мост из положения лежа на спине **без касания татами головой**;
- падение на живот;
- падение кувырком;
- перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом);
- захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением;
- выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево) с захватом одной и двумя руками;
- кувырок вперед в упор присев;
- имитационные упражнения с мячами (фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри), положения тела в стойке, в партере.

#### ***Средства совершенствования самостраховки при падении***

- Сед ноги вместе, руки лежат на животе, теннисный мяч прижат подбородком к груди, пережат назад, ноги вверх. Выполнять 6-8 раз.

- В парах с обручем. № 1 - сед ноги вместе, руками держит обруч, № 2 - стоит, держит обруч. По сигналу № 1 делает перекат назад, прижимая подбородок к груди. Выполнять 6-8 раз.

- В парах с обручем. № 1 стоит в обруче, № 2 его держит. № 1 сгибает ноги в коленях, вытягивает руки вперед, опрокидывается назад, прижав подбородок к груди и делает хлопок ладонями по татами. Выполнять 8-10 раз.

- В парах с обручем. № 1 - сед ноги врозь, обруч лежит на бедрах, руки вперед. № 2 держит обруч двумя руками. № 1 опрокидывается на спину, поднимая ноги вверх, прижимая подбородок к груди, делая хлопок руками. Выполнять 6-8 раз.

- В парах с набивным мячом (1 кг). Сед ноги врозь, мяч на татами рядом, катить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 8-10 раз попеременно.

- В парах с набивным мячом (1 кг). В полуприседе, мяч перед грудью, бросить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 10-12 раз попеременно.

#### ***Изучение падения кувирком***

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед. Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекатиться (ноги держать прямыми) одновременно выполнить хлопок по татами левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6 раз попеременно в каждую сторону.

#### ***Изучение падения вперед***

- И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к татами. Плавно перекатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6-8 раз.

- Положения тела в стойке: круглый присед, наклон, выпад влево, полный присед, стойка на коленях.

- Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера (скамеечка), положение лежа на груди.

#### ***Выведения из равновесия (в и. п. стоя на коленях)***

- Выведение вперед - в сторону двумя руками, разворачивая по вертикальному кругу, через захват за отворот прикладываются усилия по направлению вверх - в сторону, вдоль уха партнера под углом 45°, захватом за рукав по направлению вперед - вниз под тем же углом.

- Назад в сторону через захват за отворот прикладываются усилия в направлении вверх в сторону под углом 45° вдоль уха партнера, а в захвате за рукав сила направлена назад - вниз под тем же углом.

### ***Фрагменты технических действий***

*(у стены, с теннисными мячами и набивными мячами - 1 кг)*

- Боковая подсечка: фронтальная стойка, перемещение приставными шагами во фронтальной стойке, подсекающее движение бедром, голенью, стопой, «подметающее» движение стопы.
- Зацеп голенью: положение правосторонней (левосторонней) стойки, скрестный шаг левой (правой) ногой, поднять правую ногу, выполнить вращение наружу в тазобедренном суставе.
- Передняя подсечка: фронтальная стойка, скрестный шаг, вытягивать ногу вперед, разворачивая стопу внутрь.
- Отхват: подшаг правой (левой) ногой, разворачивая стопу наружу, мах прямой ногой (вынесенной вперед).

### ***Упражнения с амортизатором***

*(тонким резиновым жгутом)*

- И.п. стоя лицом к месту прикрепления. Рывки руками к себе (одновременно, поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.
- И.п. стоя спиной к месту прикрепления. Рывки руками от себя (одновременно и поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.

**Висы:** различными способами хвата на перекладине, рукоходе; передвижения в вися.

**Упоры:** стоя, лежа, разными способами из различных исходных положений.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения***

- С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».
- С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось - поймай», «Перепрыгни - на задень», «Парашютисты», «С кочку на кочку».
- С ползанием и лазаньем: «Проползи - не урони», «Ловкие и сильные», «Медвежата».
- С бросанием и ловлей: «Передал - садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право».
- С элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавки», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом».
- На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди - не упади», «Равновесие в парах».
- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: По теме «Здоровье» - показать умывание, зарядку.

**Построения, перестроения:** в две колонны; выполнять команды - «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

### **Десятиминутные перерывы**

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самоmassage и взаимный массаж)
- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)
- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

### **Средства, повышающие физическую подготовленность обучающихся**

#### **для выполнения нормативов ОФП**

№ п/п	Преимущество воспитание	Подвижная игра	Контрольное испытание
-------	-------------------------	----------------	-----------------------



	физического качества		
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3 x10м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

*б) Средства для развития общих физических качеств*

- Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).

- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места-прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на листании и до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

- Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

- Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

*в) Средства специальной физической подготовки*

- Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

- Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

- Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

- Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

- Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

#### **4. Средства психологической подготовки**

##### *Средства волевой подготовки*

##### *а) Из арсенала дзюдо:*

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

- Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

##### *б) Средства других видов деятельности:*

- Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.

- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

##### *Средства нравственной подготовки*

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

- Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

#### **5. Средства теоретической и методической подготовки**

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

#### **6. Средства соревновательной подготовки**

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке в 1 -2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

#### **7. Средства проведения десятиминутных перерывов**

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж и взаимный массаж)
- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)
- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» -

выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

**- Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

**- Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**- Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**- Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**- Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

**- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**- Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**- Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

**- Подвижные игры и эстафеты.**

## **2.3. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

### **3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **3.1. Текущий контроль**

Текущий контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
- Определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
- Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль включает в себя оценивание результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с фиксацией их в журналах учета учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;

- с целью административного контроля – директором, заместителем директора по УВР.

Также в качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, количество стартов обучающихся;
- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- контрольные тесты по ОФП.

### 3.2. Промежуточная аттестация

Формами промежуточной аттестации является выполнение нормативов по ОФП и СФП для определения уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Возраст	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение нормативов	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
6-7 лет	6	ОФП	60%	-
8-17 лет	8	ОФП и СФП	80-100%	Школьный уровень, муниципальный уровень, региональный уровень

#### Нормативы по ОФП и СФП

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы	
		7 лет	8-9 лет
Быстрота	Бег 30 метров	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	Не менее 8 раз
	Подтягивания	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	Не менее 120 см
	Подъем туловища из положения лежа на спине	+	Не менее 5 раз
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	Не менее 5 см

Нормативы выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

## **Методические указания к проведению промежуточной аттестации**

### **Методика выполнения и приема нормативов по ОФП и СФП**

#### ***1. Бег на 30, 800 метров***

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### ***2. 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.

#### ***3. 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.

#### ***4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.***

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.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

#### ***5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).***

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.

#### ***6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.***

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

#### ***7. Челночный бег.***

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.



### **Участие в соревнованиях.**

На спортивно-оздоровительном этапе включаются элементы соревновательной деятельности. На данном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». Кроме того, юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами, но так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

7 лет	Участие в соревнованиях по ОФП, участие в игровых схватках.	1-2 соревнования
8-17 лет	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях по дзюдо	2-3 соревнования

### **3.3. Медико-педагогический контроль.**

Обучающиеся 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 врачом 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,

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. 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.

## **4. Система условий реализации образовательной программы**

### **4.1. Кадровое обеспечение**

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

### **4.2. Материально-техническое обеспечение.**

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре – татами. Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- татами,
- маты гимнастические
- гимнастическая стенка
- гимнастическая скамейка
- мячи резиновые, малого и большого диаметра
- веревки
- гантели,
- скакалки,
- мячи волейбольные, футбольные, теннисные
- резиновый жгут
- обручи
- набивные мячи
- перекладина
- секундомер,
- кимоно (приобретается обучающимися самостоятельно)

- гонг.

#### **4.3. Учебно-методическое обеспечение.**

1. 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. – 96 с.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
4. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами.- Челябинск : УралГУФК, 2008 – 282 с.
5. Ерёгина С.В., Дмитриев Р.М., и д.р./Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) – 2-е издание. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
6. Еганов А.В. Методика обучения специальным имитационным упражнениям в дзюдо.- Челябинск : УралГУФК, 2009 – 39 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

### **5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО**

#### **1. Требования безопасности перед началом занятий**

1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
2. Надеть спортивную форму (кимоно). Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
5. Во время занятий ношение очков запрещено.
6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

#### **2. Требования безопасности во время занятий.**

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.
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;

- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений ( броска, болевых приемов, удержания ). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
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.
5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
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.
7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

### **3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При возникновении повреждений на борцовском коврике или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.
2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду.
4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Учебно-методическая литература**

1. 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. – 96 с.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240

5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с
6. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами.- Челябинск : УралГУФК, 2008 – 282 с.
7. Ерёгина С.В., Дмитриев Р.М., и д.р./Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) – 2-е издание. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
8. Еганов А.В. Методика обучения специальным имитационным упражнениям в дзюдо.- Челябинск : УралГУФК, 2009 – 39 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

#### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство просвещения РФ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Федерация дзюдо РФ	<a href="https://www.judo.ru/">https://www.judo.ru/</a>
Министерство физической культуры и спорту Челябинской области	<a href="http://www.chelsport.ru/">http://www.chelsport.ru/</a>