

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Обоянская спортивная школа»  
Курской области**

**Принята**  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «11» 05 2023 г.

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная  
школа»



\_\_\_\_\_/Лытасова Е.Ю./  
Приказ № 144-а от «11» 05 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Дзюдо»

Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Разработчики:  
Лукина Е.А.,  
тренер-преподаватель по  
дзюдо,  
Овсянникова Н.А.,  
методист

г. Обоянь,  
2023

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Принята  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «11» 05 2023 г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная  
школа»  
/Лытасова Е.Ю./  
Приказ № 44 от «11» 05 2023 г.

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.1. Направленность Программы .....	4
1.2. Актуальность и особенность Программы .....	5
1.3. Цель и задачи Программы .....	6
1.4. Возраст обучающихся по Программе .....	8
1.5. Механизм и срок реализации Программы .....	8
1.6. Форма и режим занятий .....	8
1.7. Планируемые результаты .....	11
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы .....	20
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	22
2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	23
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	29
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	36
3.1. Восстановительные средства и мероприятия .....	36
3.2. Методическое обеспечение Программы .....	37
3.3. Кадровые условия реализации Программы .....	45
3.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса....	45
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	47
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	48
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	51
7. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Администрации Курской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2021-2023 гг.

## **1.2. Актуальность и особенность Программы**

Актуальность Программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, при одновременном росте пристрастия к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Новизна данной Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в двигательной активности и идентификации личности средствами дзюдо. Обучающиеся совершенствуют физические качества и базовые двигательные умения и навыки, расширяя их техническими приёмами вида спорта, что способствует созданию условий, благоприятных для становления юного спортсмена как личности с разносторонней физической подготовкой, которая в свою очередь помогает становлению спортивной индивидуальности в более взрослом возрасте.

### **1.3. Цель и задачи Программы**

Целью Программы является развитие физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления детского организма посредством занятий дзюдо, популяризация дзюдо, а также приобщение детей к систематическим занятиям спортом.

**Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:**

#### ***Обучающие задачи:***

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

#### ***Развивающие задачи:***

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

***Воспитательные задачи:***

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьёй занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Педагогическая целесообразность данной Программы состоит в том, что на занятиях у детей не только формируются физические качества, но и ответственность за себя и основы уважительного отношения к другим: партнеру, тренеру и т.д.

Благодаря разнообразной насыщенной спортивной деятельности, широким координационным возможностям занимающиеся дзюдо быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

По окончании освоения программы обучающиеся имеют возможность продолжать заниматься дзюдо на углубленном (предпрофессиональном) уровне с большей нагрузкой.

#### **1.4. Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» является возрастная категория обучающихся 8–18 лет.

#### **1.5. Механизм и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Продолжительность занятия составляет 90 минут и приравнивается к 2 академическим часам для данной возрастной категории. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 144 академических часа и включает в себя теоретические занятия (6 часов), практические занятия (134 часа), в т.ч. выполнение контрольных упражнений (4 часа). Как правило, стартовый уровень Программы не предусматривает времени на самостоятельную работу.

Для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

#### **1.6. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся очно 2 раза в неделю продолжительностью 2 по 45 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с



учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы — 12–15 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные схватки, внутригрупповые соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Вся работа по программе выстраивается с высокой степенью индивидуализации физических нагрузок.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, электронных образовательных ресурсов, просмотров тематических видеороликов.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и технико-тактическую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, комплексное обследование), овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива.

Основной формой организации обучения и воспитания юных дзюдоистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
- Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
- В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
- Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с

предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке дзюдоистов используют комплексные и тематические занятия.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных дзюдоистов преимущественно применяют комплексные занятия.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой. Преимущественно используется фронтальный или групповой (парный) метод выполнения упражнений.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах занимающиеся получают отдельные задания (атакующие действия, защитные действия). При индивидуальном методе отдельные спортсмены получают самостоятельные задания (например, работа на тренажерах, имитационные упражнения).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В период карантина или введения ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), возможно применение дистанционных форм обучения.

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

Применение методов удаленного обучения физическим упражнениям является наиболее сложным. Это обусловлено спецификой физических упражнений. Для получения и закрепления навыка исполнения того или иного движения обучающийся должен неоднократно исполнить это движение, т. е. максимально выполняя все данные методические рекомендации. И, самое главное, обязателен контроль педагога за выполнением этих методических рекомендаций. Поэтому наиболее успешным видится комбинированное занятие: предварительное разучивание двигательных действий обучающимися по видеоуроку (видеолекции), предложенному педагогом заранее, с закреплением и корректировкой двигательного умения в онлайн-режиме (через платформы zoom.us, skype и т.п. по согласованию тренера-преподавателя и учебной группы).

### 1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные (см.Табл.1), метапредметные (см. Табл.2) и предметные.

**Таблица 1**

#### Личностные планируемые результаты Программы

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
<b>1. Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)</b>	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
	1.2. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

		физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. <i>Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной</i>	Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.4. <i>Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i>	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
	1.5. <i>Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
<b>2. Смыслообразование</b>	2.1. <i>Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i>	Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных

		<p>мероприятиях.</p> <p>Установление связей между жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей</p>
	<p>2.2. <i>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i></p>	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели</p>
<p><b>3. Нравственно-этическая ориентация</b></p>	<p>3.1. <i>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</i></p>	<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга</p>
	<p>3.2. <i>Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</i></p>	

### Метапредметные планируемые результаты Программы

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>		
<p><i>P<sub>1</sub></i> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)</p>	<p><i>P<sub>1.1</sub></i> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.</p> <p><i>P<sub>1.2</sub></i> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.</p> <p><i>P<sub>1.3</sub></i> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.</p> <p><i>P<sub>1.4</sub></i> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.</p> <p><i>P<sub>1.5</sub></i> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Учебное сотрудничество</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p>
<p><i>P<sub>2</sub></i> Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)</p>	<p><i>P<sub>2.1</sub></i> Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.</p> <p><i>P<sub>2.2</sub></i> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.</p> <p><i>P<sub>2.3</sub></i> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.</p> <p><i>P<sub>2.4</sub></i> Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.</p> <p><i>P<sub>2.5</sub></i> Составлять план решения</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Метод проектов</p>

	<p>проблемы.</p> <p><b>P<sub>2.6</sub></b> Определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения.</p> <p><b>P<sub>2.7</sub></b> Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию</p>	
<p><b>P<sub>3</sub></b> Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)</p>	<p><b>P<sub>3.1</sub></b> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.</p> <p><b>P<sub>3.2</sub></b> Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.</p> <p><b>P<sub>3.3</sub></b> Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.</p> <p><b>P<sub>3.4</sub></b> Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.</p> <p><b>P<sub>3.5</sub></b> Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.</p> <p><b>P<sub>3.6</sub></b> Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.</p> <p><b>P<sub>3.8</sub></b> Сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию</p>
<p><b>P<sub>4</sub></b> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её</p>	<p><b>P<sub>4.1</sub></b> Определять критерии правильности (корректности) выполнения задачи.</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p>

<p>решения (оценка)</p>	<p><b>P<sub>4.2</sub></b> Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.</p> <p><b>P<sub>4.3</sub></b> Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.</p> <p><b>P<sub>4.4</sub></b> Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.</p> <p><b>P<sub>4.5</sub></b> Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.</p> <p><b>P<sub>4.6</sub></b> Фиксировать и анализировать динамику собственных результатов</p>	<p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию</p>
<p><b>P<sub>5</sub></b> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в физкультурно-спортивной деятельности (рефлексия, саморегуляция)</p>	<p><b>P<sub>5.1</sub></b> Наблюдать и анализировать собственную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.</p> <p><b>P<sub>5.2</sub></b> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.</p> <p><b>P<sub>5.3</sub></b> Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.</p> <p><b>P<sub>5.4</sub></b> Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.</p> <p><b>P<sub>5.5</sub></b> Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта</p>	<p>Постановка и решение образовательных задач</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии</p>



	активизации (повышения психофизиологической реактивности)	
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>		
<p><b>П<sub>6</sub></b> Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)</p>	<p><b>П<sub>6.1</sub></b> Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство.</p> <p><b>П<sub>6.2</sub></b> Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.</p> <p><b>П<sub>6.3</sub></b> Выделять явление из общего ряда других явлений.</p> <p><b>П<sub>6.4</sub></b> Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.</p> <p><b>П<sub>6.5</sub></b> Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям.</p> <p><b>П<sub>6.6</sub></b> Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.</p> <p><b>П<sub>6.7</sub></b> Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.</p> <p><b>П<sub>6.8</sub></b> Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.</p> <p><b>П<sub>6.9</sub></b> Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.</p>	<p>Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий</p>

<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>		
<p><b>К11</b> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)</p>	<p><b>К11.1</b> Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p><b>К11.2</b> Играть определённую роль в совместной деятельности.</p> <p><b>К11.3</b> Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.</p> <p><b>К11.4</b> Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.</p> <p><b>К11.5</b> Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.</p> <p><b>К11.6</b> Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).</p> <p><b>К11.7</b> Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.</p> <p><b>К11.8</b> Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.</p> <p><b>К11.9</b> Выделять общую точку зрения в дискуссии.</p> <p><b>К11.10</b> Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.</p> <p><b>К11.11</b> Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дискуссии</p>

	<i>К11.12</i> Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	
--	--	--

### Предметные планируемые результаты

Обучающийся научится:

- излагать факты истории развития дзюдо и простейшие правила вида спорта;
- развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- принимать быстрые, разумные решения, опираясь на положительные морально-волевые принципы;
- выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приёмы атаки и защиты, самостраховки, а также взаимодействия в стойке и в партере в соответствии с программным материалом);
- применять термины вида спорта;
- применять различные способы передвижений во время схватки;
- выполнять специальные упражнения борца и сдавать контрольные нормативы в соответствии с требованиями;
- соблюдать режим дня, тренировочный режим;
- раскрывать содержание понятия физического и психического здоровья;
- планировать содержание самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

## **1.8. Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап (стартовый)** — проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем сдачи контрольных нормативов, выполнения контрольных упражнений). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап (текущий)** — проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап (итоговый)** — проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения — сдача контрольных нормативов, выполнение контрольных упражнений.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, беседа на тему усвоения знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

### **Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные схватки;
- выполнение групповых и индивидуальных упражнений;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и технической подготовке.

### **Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за обучающимися во время тренировок и соревнований.

3. Тестирование общефизической и технической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
7. Результаты соревнований.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см.Табл.3).

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2		Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30	Наблюдение Выполнение отдельных упражнений с заданиями Опрос
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		10	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.	Технико-тактическая подготовка	48		48	Наблюдение Тесты ОФП Опрос
5.1.	Техническая подготовка	36		36	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.2.	Тактическая подготовка	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
6.	Интегральная подготовка	42		42	Наблюдение Выполнение отдельных упражнений с заданиями
6.1.	Подвижные игры с элементами дзюдо	30		30	Выполнение отдельных упражнений с заданиями, игра по правилам
6.2.	Учебные схватки и	12		12	Выполнение

	соревнования				отдельных упражнений с заданиями
7.	Контрольные испытания (мониторинг)	4		4	Сдача контрольных нормативов Выполнение технически сложных упражнений
8.	Медицинское обследование	4		4	Медицинское обследование
Итого		144	6	138	

## 2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях (2 часа).

Теория: Подготовка одежды к занятиям дзюдо. Подготовка места для занятий. Подготовка инвентаря.

Форма проведения: занятие-викторина, занятие-экскурсия.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа).

Теория: История зарождения и развития дзюдо. Правила вида спорта. Элементы спортивной экипировки. Известные дзюдоисты региона и страны.

Форма проведения: занятие-викторина, игра по станциям.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов).

Практика:

*Строевые и порядковые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, спиной вперед, с высоким подниманием

бедро, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:* в длину и высоту с места, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов:* упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Спортивные игры:* баскетбол, регби на коленях, футбол — ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие, игра по станциям (круговая тренировка).

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (10 часов).**

Практика:

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из положения сидя в группировке, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки через препятствия.

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

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

*Имитационные упражнения:* имитация оценочных действий и приемов



без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером без отрыва от ковра.

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

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольная тренировка.

## **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (48 часов).**

### **Тема 5.1. Техническая подготовка (36 часов).**

Практика: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на  $90^0$ ,  $180^0$  с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад

(толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### *Броски – Nage Waza*

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

#### *Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame.

#### *Самооборона*

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

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 5.2. Тактическая подготовка (12 часов).

Практика:

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

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

*Тактика ведения поединка:*

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

*Тактика участия в соревнованиях:*

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

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие, контрольные соревнования и схватки.

## **Раздел 6. Интегральная подготовка (42 часа).**

Тема 6.1. Подвижные игры с элементами дзюдо (30 часов).

Практика: Подвижные игры и эстафеты — с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, а также специальные игры дзюдоистов (см. Прил.1).

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 6.2. Учебные схватки и соревнования (12 часов)

Практика: Участие во внутригрупповых и межгрупповых турнирах,

учебных схватках. Тренировочные поединки и упражнения в партере.

Форма проведения: тренировочное занятие, учебная игра, соревнования.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания (мониторинг) (4 часа).**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Форма проведения: контрольное занятие (итоговое).

#### **Раздел 8. Медицинское обследование (4 часа).**

Посещение диспансера (поликлиники), сдача функциональных проб.

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Спортивная школа, открытая спортплощадка/ борцовский зал	Опрос, беседа
2.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
3.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
4.				групповая	1	Теоретическая подготовка	Спортивная школа, открытая спортплощадка/ борцовский зал	Опрос, беседа
5.				групповая	10	ОФП	Спортивная школа, открытая спортплощадка/ борцовский зал	Опрос, беседа
6.								
7.								
8.								
9.								

10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.			индивидуальная	2	Контрольные испытания	Спортивная школа, открытая спортплощадка, стадион	сдача нормативов	
17.			групповая	1	Теоретическая подготовка	Спортивная школа, открытая спортплощадка/ борцовский зал	Опрос, беседа	
18.	Октябрь		групповая	5	Техническая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал	Опрос, беседа	
19.							Опрос, беседа	
20.							Опрос, беседа	
21.							Опрос, беседа	
22.							Показ упражнения	
23.			групповая	5	Техническая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал	Опрос, беседа	
24.							Опрос, беседа	
25.							Опрос, беседа	
26.							Опрос, беседа	
27.							Показ упражнения	
28.			групповая	5	Техническая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал	Опрос, беседа	
29.							Опрос, беседа	
30.							Опрос, беседа	
31.							Опрос, беседа	
32.		Показ упражнения						

33.	Ноябрь			групповая	5	Тактическая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал	Опрос, беседа	
34.								Опрос, беседа	
35.								Опрос, беседа	
36.								Опрос, беседа	
37.								Показ упражнения	
38.		Ноябрь			групповая	5	СФП	Спортивная школа, борцовский зал	Опрос, беседа
39.									Опрос, беседа
40.									Опрос, беседа
41.									Опрос, беседа
42.									Опрос, беседа
43.	Ноябрь				групповая	10	Подвижные игры с элементами дзюдо	Спортивная школа, борцовский зал	Наблюдение
44.									Наблюдение
45.									Наблюдение
46.									Наблюдение
47.									Наблюдение
48.				Наблюдение					
49.				Наблюдение					
50.				Наблюдение					
51.				Наблюдение					
52.		Декабрь							групповая
53.				Наблюдение					
54.				Наблюдение					
55.				Наблюдение					
56.				Наблюдение					
57.				Наблюдение					
58.				Наблюдение					
59.			групповая	10	ОФП	Спортивная школа,	Беседа, наблюдение		

60.							борцовский зал	Беседа, наблюдение
61.								Беседа, наблюдение
62.								Беседа, наблюдение
63.								Беседа, наблюдение
64.								Беседа, наблюдение
65.								Беседа, наблюдение
66.								Беседа, наблюдение
67.								Беседа, наблюдение
68.								Беседа, наблюдение
69.	Январь			групповая	1	Теоретическая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал	Опрос, беседа
70.				групповая	10	Подвижные игры с элементами дзюдо	Спортивная школа, борцовский зал	Наблюдение
71.								Наблюдение
72.								Наблюдение
73.								Наблюдение
74.								Наблюдение
75.								Наблюдение
76.			Наблюдение					



77.								Наблюдение
78.								Наблюдение
79.								Наблюдение
80.								Наблюдение
81.								Наблюдение
82.	Февраль			групповая	7	Техническая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал	Наблюдение
83.								Наблюдение
84.								Наблюдение
85.								Наблюдение
86.								Наблюдение
87.								Наблюдение
88.								Наблюдение
89.								Наблюдение
90.								Наблюдение
91.								Наблюдение
92.								Наблюдение
93.								Наблюдение
94.								Наблюдение
95.								Наблюдение
96.								Наблюдение
97.				групповая	7	Техническая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал	Наблюдение
98.			Наблюдение					
99.			Наблюдение					
100.			Наблюдение					
101.	Март			групповая	7	Тактическая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал	Наблюдение
102.								Наблюдение
103.								Наблюдение
104.								Наблюдение

105.								Наблюдение		
106.								Наблюдение		
107.								Наблюдение		
108.				групповая	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Спортивная школа, борцовский зал		Опрос, беседа	
109.				групповая	1	Теоретическая подготовка	Спортивная школа, борцовский зал		Беседа, опрос	
110.				групповая	5	СФП	Спортивная школа, борцовский зал		Беседа, опрос	
111.									Беседа, опрос	
112.									Наблюдение	
113.									Наблюдение	
114.									Наблюдение	
115.		Апрель		групповая	10	Подвижные игры с элементами дзюдо	Спортивная школа, борцовский зал		Наблюдение	
116.										Наблюдение
117.										Наблюдение
118.										Наблюдение
119.									Наблюдение	
120.									Наблюдение	
121.									Наблюдение	
122.									Наблюдение	
123.									Наблюдение	
124.									Наблюдение	
125.				групповая	6	Учебные схватки и соревнования	Спортивная школа,		Наблюдение	
126.									Наблюдение	

127.	Май					борцовский зал	Наблюдение		
128.							Наблюдение		
129.							Наблюдение		
130.							Наблюдение		
131.							Наблюдение		
132.							Наблюдение		
133.							Наблюдение		
134.							Наблюдение		
135.							Наблюдение		
136.					групповая	10	ОФП	Спортивная школа, открытая спортплощадка/ борцовский зал	Наблюдение
137.								Наблюдение	
138.								Наблюдение	
139.								Наблюдение	
140.								Наблюдение	
141.									
142.				индивидуальная	2	Контрольные испытания	Спортивная школа, открытая спортплощадка, стадион, борцовский зал	сдача нормативов	
143.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр	
144.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

**Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:**

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

#### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха,

психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

### 3.2. Методическое обеспечение Программы

**Развитие физических качеств** у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие **быстроты** движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 5-7 лет составляет 15–30 м; число повторений прыжков 8–10 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 15–20 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие **ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных

сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие **гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие **силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4–6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно- оздоровительного занятия.

При развитии **выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем,

постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 90–120 секунд, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

#### **Упражнения для развития общих физических качеств**

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища лёжа на спине, ноги закреплены; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке (до касания кистей рук), лазание по канату с помощью ног и т.п..

*Быстроты:* легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, прыжки в длину и высоту с места и с разбега;

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика –

кувырки вперед, кувырки в парах, перекаты; спортивные игры – футбол, регби; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика – бег от 500 м до 1-1,5 км.

*Общеразвивающие упражнения:* поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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



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

Темы, освещаемые в разделе теоретической подготовки:

1. Физическая культура дошкольника. Личная гигиена и закаливание.
2. История зарождения и развития дзюдо. Основные правила дзюдо.
3. Экипировка дзюдоиста.
4. Известные дзюдоисты региона и страны.

### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

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

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная

тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

### **Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно

действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

**Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации;

- наблюдение;

- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

- практические: упражнения;

- метод игры; методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- беседы;

- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования);
- просмотр видеозаписей.

### 3.3. Кадровые условия реализации Программы

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.

### 3.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.4):

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

**Таблица 4**

#### Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по дзюдо	Д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по дзюдо для педагогов	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы
2	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I-VI ступени ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Техническая подготовка в дзюдо

<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Скамейки гимнастические	Г	
3.3	Ворота для футбола и мини-футбола	Д	
3.4	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.5	Канат для лазания	Д	
3.6	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.7	Набор для подвижных игр	Г	
3.8	Аптечка медицинская	Г	
3.9	Маты гимнастические	Г	
3.10	Мячи футбольные, волейбольные, надувные (мягкие)	Г	
3.11	Скакалки	Г	
3.12	Секундомер	Д	
3.13	Свисток	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал борцовский (с гимнастическим ковром или татами)		С раздевалками
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Открытый стадион (площадка)</b>		
6.1	Многофункциональная спортивная площадка для игровых видов спорта	Д	
6.2	Стадион	Д	

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

### **Способы отслеживания и контроля результатов**

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Форма контроля: опрос, беседа, наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений.

### **Контрольные испытания**

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической

подготовленности включает в себя следующие тесты:

**1. Бег 30 (60) метров (сек).** Проводится на стадионе или спортивной площадке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка. Оценка по нормативам ГТО.

**2. Челночный бег 3x10м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем

также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Оценка по нормативам ГТО.

**3. Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии. Засчитывается наилучшая из трёх попыток. Оценка по нормативам ГТО.

**4. Бег на выносливость (1, 2 или 3 км).** Выполняется на стадионе. Все участники забега преодолевают дистанцию по общей дорожке. Оценка по нормативам ГТО.

**5. Техника дзюдоиста.** Испытание качественное (не имеет количественного выражения). Выполняется в борцовском зале: показ разученных технических элементов по их названию. Дается 1 попытка. Уровни развития:

Высокий – верно показывает все технические элементы по названию.

Средний – допущено не более 3 ошибок при показе.

Низкий – с трудом воспроизводит технические элементы по названию.

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проводится в форме открытых мероприятий 1-2 раза в год (преимущественно в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и демонстрации технических приёмов).

## **5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **Цель и задачи воспитания**

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и обществу.

**Цель** данной программы — создание условий для саморазвития и



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

#### **Задачи:**

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

#### **Виды, формы и содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения, ответственных за подготовку ключевых дел.
- участие групп в реализации ключевых дел.

#### ***На индивидуальном уровне:***

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;

- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	01.09.2023	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2023	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление
4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование
5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование
6.	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный праздник)	январь	показательное выступление
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии
8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива и обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной школы
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-август	участие в мероприятии

## 6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России/Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 268 с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие.— Москва: Советский спорт, 2012. - С. 208.
4. Шестаков, В.Б., Ерегина, С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. — М.: Олма Медиа Групп, 2018. – 216 с.
5. Шулика, Ю.А. Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблемы в организации многолетней подготовки по спортивной борьбе = Early Specialization, Mass Character and Sports Longevity as a Problem of Many Years Training's Organization in Wrestling / Ю.А. Шулика, А.С. Кузнецов // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 3. - С. 17-19.
6. Яковлев, А.С. Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников: автореф.дис.кан.пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 25 с.
7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 512 с.

### Литература для родителей:

8. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев, Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 352 с.

### Литература для детей:

9. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

10. Интернет-канал «KALLISTA JUDO»: сайт / Youtube-канал KALLISTA JUDO, 2010. — URL: <https://www.youtube.com/c/KALLISTAJUDOfilm/videos> (дата обращения: 18.02.22). — Режим доступа: свободный.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Подвижные игры с элементами дзюдо

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

Номера заданий для игр в касания:

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

Способы усложнения игр:

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

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

п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное

изучение блокирующих захватов в группах СО должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

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

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

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из

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

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

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

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