

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена
приказом № 324 от 01.06.2021
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

ДЗЮДО

Группа 1

Возраст учащихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик: Солдатов Николай Викторович,
педагог дополнительного образования**

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год

Задачи:

Обучающие:

- научить основным упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия;
- научить правильно дышать и двигаться;
- сформировать начальные навыки борца.

Развивающие:

- развивать хорошую общефизическую подготовку;
- прививать навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыряться;
- развивать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся;
- способствовать снижению уровня заболеваемости и формировать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучаемого ценные нравственные и моральноволевые качества,
- воспитывать чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися; чувство личной ответственности.

Планируемые результаты:

Личностные Учащиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- разовьют волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;

Предметные

Учащиеся научатся:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу дзюдо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

После освоения программы первого года обучения, учащиеся осваивают общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки партнёра и само страховки, действия, связанные с ритуалом борьбы дзюдо. Сформируют и осваивают базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия.

Будут знать правила поведения и технику безопасности во время проводимых занятий.
 Научатся применять теоретические знания на практике.

Занятие-тренировка достаточно условно, поскольку главной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через посещение вместе с родителями, педагогом соревнований различного уровня.

Учащиеся должны выполнить зачётные переводные требования по ОФП и технической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		всего	теория	практика		
.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5		
.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и самостраховка).	1	0,5	0,5		
.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца.	1	0,5	0,5		
.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)	1	0,5	0,5		

	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками).	1		1		
	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Стойки. Передвижения. Повороты. Упоры, нырки, уклоны.	1	0,5	0,5		
	Акробатика. Общая физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.	1	0,5	0,5		
	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч	1	0,5	0,5		
0.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1		
1.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка Падения. Страховка и самостраховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		
2.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1		1		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		

4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальных физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (скоростно-силовые способности). Эстафеты с набивными мячами.	1	0,5	0,5		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
8.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки;	1	0,5	0,5		
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Стойки. Передвижения. Повороты. Упоры, нырки, уклоны. Падения. Страховка и самостраховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		
11.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		

2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Падения. Страховка и самостраховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.	1	0,5	0,5		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
7.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5		
0.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «передняя подножка». Удержание «сбоку»	1	0,5	0,5		

1.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
3.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для комплексного развития качеств.	1	0,5	0,5		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «передняя подножка». Удержание «сбоку»	1	0,5	0,5		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.	1 ,	0,5	0,5		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
8.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для комплексного развития качеств.	1	0,5	0,5		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка Бросок «через бедро». Удержание «поперек».	1	0,5	0,5		

0.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Гибкость.	1	0,5	0,5		
1.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.	1		1		
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
6.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «через бедро». Удержание «поперек»	1	0,5	0,5		

8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.	1	0,5	0,5		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Гибкость.	1	0,5	0,5		
0.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
1.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в стойке	1	0,5	0,5		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
5.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками).	1	0,5	0,5		

7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		
8.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
9.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Ловкость.	1	0,5	0,5		
11.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0,5	0,5		
12.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «Отхват». Удержание со стороны головы. Борьба в партере	1	0,5	0,5		
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты	1		1		

	с набивными мячами.					
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка изученных бросков. Борьба в стойке	1	0,5	0,5		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты с набивными мячами.	1	0,5	0,5		
8.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «Отхват». Удержание со стороны головы. Борьба с судейством.	1	0,5	0,5		
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.	1		1		
11.	Итоговое занятие	1		1		
12.	Итоговое занятие	1		1		
Итого		72	32	40		

Содержание программы

1. Водное занятие. Инструктаж по ТБ Теория.

Техника безопасности на занятии, соревнованиях. Планирование. Беседа с учащимися на тему личной гигиены, избежание травм на занятиях борьбой.

Практика. Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения дзюдо. Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени.

2. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Практика.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Педагог дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу педагога. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается, и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Педагог дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу педагога. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде педагога они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу педагога. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, тиснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Педагог объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Педагог следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). *"Третья точка"*. Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде педагога они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). *"Переверни цаплю"*. Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде педагога игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде педагога. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). *"Оторви от пола"*. Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде педагога. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). *"Береги спину"*. Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде педагога. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде педагога. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Запятнать. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

Борьба за захват ноги. Задача — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести учащегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатических и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности на занятии. Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

Практика.

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук

поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверхвниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Демонстрация основных положений в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка).

Практика.

а) Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

- Передвижения (синтай) - обычными шагами, подтачиванием.
- Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- Повороты (таисабаки) - на 90 °, 180 ° 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 само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке. Толчке, тяге.

б) Положения дзюдоиста - по отношению к татами: стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку и др.;

в) Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера, отталкивание партнера.

г) Усилия дзюдоиста, направленные 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 подтягиванием).

д) Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рондори.

е) 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 - NageWaza

1. Задняя подножка
2. Передняя подножка
3. Бросок через бедро

Приемы борьбы

лежа - Net Waza 1.

Удержание сбоку.

3. Удержание поперек.

4. Борьба в партере

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

5. Специальная физическая подготовка

Теория.

Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером.

Практика.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым

(правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

6. Эстафеты.

Теория.

Правила поведения и правила техники безопасности при проведении эстафет.

Игровые правила.

Практика.

- Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
- Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками)
- Сила (скоростно-силовые способности). Эстафеты с набивными мячами.
- Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты с набивными мячами.
- Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.
- Встречная эстафета.

- Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.

7. Итоговое занятие.

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке.