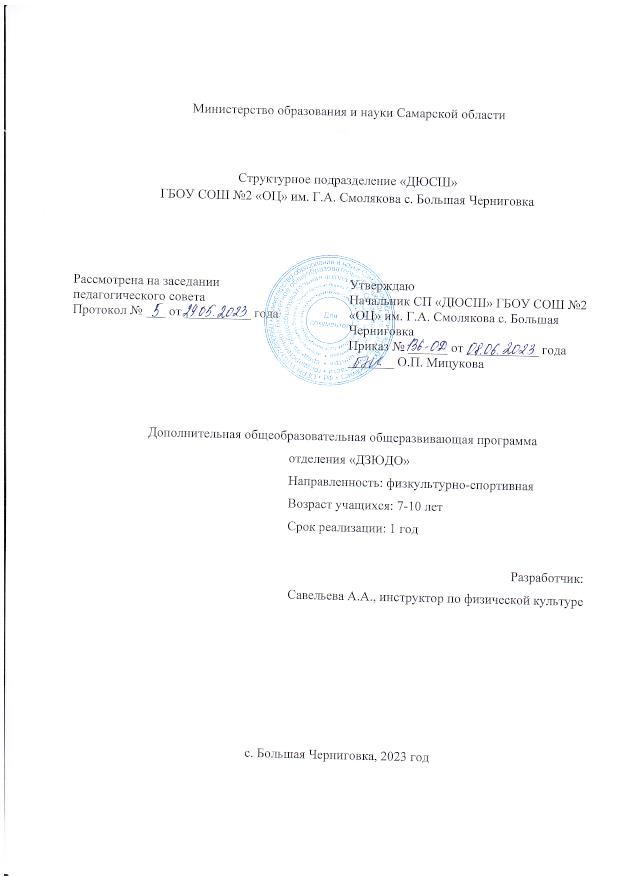
****

**Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» предназначена для учащихся начального школьного возраста (7-10 лет), которая ориентирована на формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью; знакомство и освоение элементов дзюдо; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; содействие гармоничному физическому развитию обучающихся. Занятия дзюдо развивают гибкость, координацию, силу, выносливость.

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

# *Актуальность программы.*

Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., Концепции развития дополнительного образования в РФ, направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации.

В России дзюдо является одним из популярных видов спорта, имеющего огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе философии, техники и тактики дзюдо. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию.

Реализация данной программы создает условия для активного включения обучающихся разного возраста в процесс изучения борьбы дзюдо, формирования у них морально-нравственных качеств, их физического совершенствования на основе индивидуального, дифференцированного подхода.

Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности детей и подростков независимо от возраста, способностей и уровня общего развития.

Педагогическая целесообразность и воспитательный потенциал программы состоит в том, что применяемые формы и методы обучения помогают увлечь детей, замотивировать их на активное участие, достижение результатов, и побудить их к осознанному освоению предметного содержания, развитию морально-волевых и нравственных качеств, коммуникативных навыков и положительных социальных качеств личности – выносливость, выдержка, самообладание. В частности, развитие нравственности занимающихся дзюдо обеспечивается в силу самой специфики занятий дзюдо. Оно достигается, в том числе, за счет постепенной смены роли занимающегося дзюдо с ученика на педагога в процессе изучения приемов в парах занимающихся с разным уровнем подготовки, что приводит к необходимости помогать друг другу. Наличие в коллективе детей разных возрастных групп предполагает использование индивидуального и дифференцированного подхода при выборе методов и форм обучения. Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Также занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

***Новизна*** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, основана на модульном принципе, содержание тем модуля может изучаться как в обычном очном режиме, так и с использованием ЭОР и дистанционных технологий в определенных организационных условиях, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы, способности обучающихся и позволяет детям разного возраста получить начальные навыки по данному виду спорта.

***Отличительными особенностями*** данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннее развитие и физическую подготовку, овладение элементами техники и тактики дзюдо; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разного возраста, разным социальным уровнем жизни.

В ходе реализации дополнительной программы применяются разнообразные образовательные технологии:

- применение здоровье сберегающих технологий в процессе занятий дзюдо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся. Технологии воспитания и обучения включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- применение игрового – соревновательного метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала.

. - игровые соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 24.07.2023 г.);

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации N 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации N 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной детальности по дополнительным общеобразовательные программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.N 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. N 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 No 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 N 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

***Цель программы***: физическое совершенствование двигательных качеств обучающихся средствами дзюдо, формирование потребности в ведении здорового образа жизни, морально-нравственных качеств.

Задачи программы.

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;

 формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

 формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

 воспитание навыков самостоятельной работы;

 формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств,

 формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

 воспитание у детей чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

Обучающие задачи:

 ознакомление с историей развития борьбы дзюдо;

 овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе дзюдо;

 изучение терминологии дзюдо, правил борьбы;

 овладение основными техниками и приемами борьбы дзюдо;

 овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

 освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – дзюдо;

 овладение навыками противоборства с противниками;

Развивающие задачи:

 формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

 укрепление здоровья и закаливание организма;

 укрепление опорно-двигательного аппарата; профилактика плоскостопия;

 развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;

 развитие познавательного интереса;

 развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;

 развитие основных и специальных двигательных качеств;

 развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;

 формирование социально-коммуникативной грамотности.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 1 год,

общее количество часов - 126 часов в год. Количество часов в неделю – 3,5 часа. Уровень освоения программного материала - стартовый (ознакомительный).

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,75 и 1,75 академических часа. Время одного занятия длится 40 минут, перерывы от 10 до 15 минут.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 10 лет.

Наполняемость учебных групп - 15 человек.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие

медицинских противопоказаний.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;

- соревнования.

Формы организации деятельности:

- индивидуальные занятия;

- групповые занятия;

- занятия «в паре».

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение занятий, участие в соревнованиях;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Планируемые образовательные результаты программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | Младший возраст:  - обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку;  - обладают чувством собственного достоинства;  Средний возраст:  - умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;  - обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию; |
| Метапредметные | Познавательные  -умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;  Коммуникативные  - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,  - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми  Регулятивные  - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,  -умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,  - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности |
| Предметные | Задачи и преимущественная направленность  - укрепление здоровья, улучшение физического развития;  - овладение основами техники выполнения физических упражнений;  - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;  - выявление задатков и способностей детей;  - привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;  - воспитание черт спортивного характера.  - ознакомление и совершенствование техники и тактики дзюдо;  - развитие специальных физических качеств;  На конец года занимающиеся должны:  - обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;  - овладение теоретическими знаниями данного этапа;  - сформировать понятие физического и психического здоровья;  - развить физические качества;  - освоить навыки и умения технико-тактических приемов;  - приобрести устойчивый интерес к занятиям;  - приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;  - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП;  - принимать участие в соревнованиях. |

Критерии и способы определения результативности, формы подведения итогов

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания на основе контрольных тестов и обязательных программ.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники в дзюдо;

- уровень физической подготовленности обучающихся;

-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

Основным показателем результативности освоения программы обучающимися является активность и успешность выступления на соревнованиях по дзюдо, сдача контрольно-переводных нормативов.

Формы контроля: наблюдение, тестирование, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

Педагогом применяются следующие виды контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого модуля в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнования различного уровня.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойств не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | «Первые шаги в мир Дзюдо» | 42 | 1 | 41 |
| **2.** | «Основные приёмы в Дзюдо» | 42 | 1 | 41 |
| **3.** | «Дзюдо, Самбо и поясная борьба» | 42 | 1 | 41 |
|  | **ИТОГО:** | 126 | 3 | 123 |

**Модуль I «Первые шаги в мир Дзюдо»**

***Цель:*** формирование у обучающихся интереса к занятиям по борьбе Дзюдо и овладение обучающимися основами техники Дзюдо.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

- изучить правила борьбы Дзюдо;

- изучить технику безопасности на занятиях по Дзюдо;

- изучить гигиенические знания юного спортсмена;

- овладеть основами техники Дзюдо.

*Развивающие:*

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей.

*Воспитательные:*

- привить интерес к борьбе Дзюдо и к систематическим занятиям;

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;

- воспитать чувства товарищества.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Дзюдо. | | 1 | - | 1 | Беседа, лекция |
| 2. | Гигиена юного спортсмена. | | - | 1 | 1 | Беседа, лекция |
| 3. | Правила борьбы Дзюдо. История возникновения Дзюдо. | | - | 1 | 1 | Беседа, показ техники |
| 4. |  | Страховка при падении вперёд, назад и на бок. | - | 1 | 1 | Показ техники |
|  | |
| 5. | Односторонние захваты. | | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 6. | Разносторонние захваты. | | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 7. | Передвижение обычными шагами. | |  | 1 | 1 | Показ техники |
| 8. | KUZUSHI – выведение из равновесия 8 способов, техника 6КЮ. | | - | 2 | 2 | Беседа, показ техники |
| 9. | Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево - вправо, по диагонали. | | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 10. | NAGE – WAZA – техника бросков 5КЮ. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 11. | Боковая подсечка под выставленную ногу. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 12. | Подсечка в колено под отставленную ногу. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 13. | Передняя подсечка под выставленную ногу. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 14. | Бросок скручиванием вокруг бедра. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 15. | Отхват. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 16. | Бросок через бедро. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 17. | Зацеп изнутри голенью. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 18. | Бросок через спину с захватом руки на плечо. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 19. | КАТАМЕ – WAZA – техника сковывающих действий. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 20. | Удержание сбоку. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 21. | Удержание с фиксацией плеча головой. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 22. | Удержание поперек. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 23. | Удержание со стороны головы. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 24. | Удержание верхом. | | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 25. | Итоговое занятие. Получение жёлтого пояса – 5 КЮ. | | - | 2 | 2 | Наблюдение, аттестация |
| **Итого:** | | | **1** | **41** | **42** |  |

**Содержание программы модуля**

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Дзюдо.

Теория: знакомство с физкультурно-оздоровительным комплексом и залом борьбы Дзюдо. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Дзюдо. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Тренажёры и оборудования и инвентари для занятий Дзюдо.

**Тема 2.** Гигиена юного спортсмена.

Практика: Гигиена. Режим дня и питания. Режим сна и отдыха. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения о мышечном массаже.

**Тема 3.** Правила борьбы Дзюдо. История возникновения Дзюдо.

Практика: Запрещённые приёмы. Дзюдо как Олимпийский вид спорта.

**Тема 4**. Страховка при падении вперёд, назад и набок.

Практика: Запрещено падать вперёд и набок на выпрямленные руки. При падение назад подбородок плотно прижимается к груди.

**Общая физическая подготовка** используется практически на каждом занятии. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, скорость и силу. ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

- Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

- Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост борцовский. Прыжки через скамейку.

- Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание гранаты, толкание ядра.

- Спортивные и подвижные игры. «Футбол», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Гандбол», «Пионербол», «Русская лапта» и различные эстафеты.

**Тема 5.** Односторонние захваты.

Практика: Односторонний или одноимённый захват, разрешается не более 5 сек. во время соревнований.

**Тема 6.** Разносторонние захваты.

Практика: Разносторонний, разноимённый или двухсторонний захват разрешается более 5 сек. во время соревнований.

**Тема 7.** Передвижение обычными шагами.

Практика: Ноги не надо поднимать высоко при передвижении, правильнее перемещаться скользящими шагами.

**Тема 8.** KUZUSHI-выведение из равновесия 8 способов. Техника 6 КЮ.

Практика: Выведение из равновесия как основа в борьбе Дзюдо.

1. Вперед.

2. Назад.

3. Вправо.

4. Влево.

5. Вперед - вправо.

6. Вперед - влево.

7. Назад - вправо.

8. Назад - влево.

**Тема 9.** Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево - вправо, по диагонали.

Практика: передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi).

**Тема 10.** NAGE-WAZA-техника бросков 5 КЮ.

Практика: Комбинации из элементов 5КЮ. Передняя подсечка под выставленную ногу – переход на выполнение удержания сбоку; бросок скручиванием вокруг бедра – переход на удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью – переход на удержание верхом; отхват – переход на удержание поперек.

**Тема 11.** Боковая подсечка под выставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу.

Т**ема 12.** Подсечка в колено под отставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под оставленную ногу.

**Тема 13.** Передняя подсечка под выставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу.

**Тема 14.** Бросок скручиванием вокруг бедра.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения с захватом руки и спины.

**Тема 15.** Отхват.

Практика: Приём выполняется из стойки с захватом руки и отворота сзади и махом прямой ноги под его ногу.

**Тема 16.** Бросок через бедро.

Практика: Приём выполняется из стойки с захватом руки и заднего пояса или спины.

**Тема 17.** Зацеп изнутри голенью.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения с захватом руки и отворота зацепляя одну ногу соперника изнутри.

**Тема 18.** Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения захватывая руками плечо соперника сверху.

**Тема 19.** КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий.

Практика: Борьба в партере: из стандартных исходных положений, по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний.

**Тема 20.** Удержание сбоку.

Практика: Удержание соперника в партере сбоку с захватом головы и руки.

**Тема 21.** Удержание с фиксацией плеча головой.

Практика: Удержание соперника в партере сбоку с захватом головы и руки и плотно фиксировать плечо соперника головой.

**Тема 22.** Удержание поперек.

Практика: Удержание соперника в партере поперёк с захватом головы и ног.

**Тема 23.** Удержание со стороны головы.

Практика: Удержание соперника в партере со стороны головы, плотно прижимая свою голову к плечу и захватывая их руками.

**Тема 24.** Удержание верхом.

Практика: Удержание соперника, сверху захватывая руки и ноги.

**Тема 25.** Итоговое занятие. Получение жёлтого пояса – 5 КЮ.

Практика: Комбинации из элементов 5 КЮ. Передняя подсечка под выставленную ногу – переход на выполнение удержания сбоку; бросок скручиванием вокруг бедра – переход на удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью – переход на удержание верхом; отхват – переход на удержание поперек.

**Модуль II «Основные приёмы в Дзюдо».**

***Цель:*** формирование у обучающихся интереса к занятиям по борьбе Дзюдо и овладение обучающимися основами техники Дзюдо.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

- изучить правила борьбы Дзюдо;

- изучить основные приёмы по борьбе Дзюдо;

- изучить судейскую терминологию по Дзюдо;

- овладеть основами техники Дзюдо.

- выполнить приёмы на 4 КЮ и 3 КЮ и получить (оранжевый и зелёный пояс соответственно).

*Развивающие:*

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей.

*Воспитательные:*

- привить интерес к борьбе Дзюдо и к систематическим занятиям;

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;

- воспитать чувства товарищества.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-вочасов** | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Судейские терминологии по Дзюдо. | 1 | - | 1 | Беседа, лекция |
| 2. | Изучение техники 4 КЮ. | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 3. | Задняя подножка. | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 4. | Контрприем от отхвата или задней подножки. | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 5. | Контрприем от зацепа изнутри голенью. | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 6. | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 7. | 4 КЮ – оранжевый пояс NAGE-WAZA – техника бросков. | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 8. | Задняя подсечка. | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 9. | Подсечка изнутри. | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 10. | Бросок через бедро с захватом шеи. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 11. | Бросок через бедро с захватом отворота. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 12. | Боковая подсечка в темп шагов. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 13. | Передняя подножка. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 14. | Подхват бедром (под две ноги). | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 15. | Подхват изнутри (под одну ногу). | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 16. | Получение оранжевого пояса 4 КЮ. | - | 2 | 2 | Наблюдение, аттестация |
| 17. | Изучение техники 3 КЮ. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 18. | Зацеп снаружи голенью. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 19. | Бросок через голову с упором стопой в живот. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 20. | Бросок через спину (плечо) с колен. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 21. | Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз). | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 22. | Удушение сзади двумя отворотами. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 23. | Рычаг локтя захватом руки между ног. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 24. | Узел локтя. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 25. | Итоговое занятие. Получение зелёного пояса – 3 КЮ. | - | 2 | 2 | Наблюдение, аттестация |
| **Итого:** | | **1** | **41** | **42** |  |

**Содержание программы модуля**

**Тема 1.** Судейские терминологии по Дзюдо.

Теория: Судейские терминологии по Дзюдо на японском языке и жесты руками.

**Тема 2.** Изучение техники 4 КЮ.

Практика: Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильностью терминологии.

**Тема 3.** Задняя подножка.

Практика: Приём в стойке. Захват за рукава и отворот, выход назад сопернику и бросок на спину.

**Тема 4.** Контрприем от отхвата или задней подножки.

Практика: Контрприем от отхвата или задней подножки. Под шагнуть в сторону соперника и подставить бедро на заднюю часть бедра соперника.

**Тема 5.** Контрприем от зацепа изнутри голенью.

Практика: Контрприем от зацепа изнутри голенью. Под шагнуть в сторону соперника и сделать подбив ноги.

**Тема 6.** Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Практика: Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота. Приём выполняется из стойки.

**Тема 7.** 4 КЮ – оранжевый пояс NAGE-WAZA – техника бросков.

Практика: Комбинации: боковая подсечка в темп шагов – переход на выполнение удержания поперек, бросок через бедро с захватом шеи – переход на удержание сбоку, подсечка изнутри — переход на удержание со стороны головы.

**Тема 8.** Задняя подсечка.

Практика: Задняя подсечка. 2 шага назад – зацеп стопой за голень соперника и бросок на спину.

**Тема 9.** Подсечка изнутри.

Практика: Подсечка изнутри. Приём выполняется из стойки. Захват за рукав и спину движением назад подсекаем ногу соперника изнутри и бросок на спину.

**Тема 10.** Бросок через бедро с захватом шеи.

Практика: Бросок через бедро с захватом шеи и рукава соперника.

**Тема 11.** Бросок через бедро с захватом отворота.

Практика: Бросок через бедро с захватом отворота и рукава соперника.

**Тема 12.** Боковая подсечка в темп шагов.

Практика: Боковая подсечка в темп шагов с захватом рукава и отворота. Приставными шагами выполнить боковую подсечку.

**Тема 13.** Передняя подножка.

Практика: Передняя подножка с захватом рукава и отворота. Разворачиваясь к сопернику и немного согнув одно колено, а другая выпрямленная, делаем бросок на спину.

**Тема 14.** Подхват бедром (под две ноги).

Практика: Подхват бедром (под две ноги) с захватом рукава и отворота. 2 шага назад и поворачиваемся спиной к сопернику, одновременно подхватываем бедром (под две ноги) и делаем бросок на спину.

**Тема 15.** Подхват изнутри (под одну ногу).

Практика: Подхват изнутри (под одну ногу) с захватом рукава и отворота. Разворачиваясь спиной к сопернику, одной ногой делаем подхват изнутри под одну ногу соперника и делаем бросок на спину.

**Тема 16.** Получение оранжевого пояса 4КЮ.

Практика: Получение оранжевого пояса 4КЮ.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов – переход на выполнение удержания поперек с захватом руки; бросок через бедро с захватом шеи – переход на удержание сбоку с захватом своей ноги; подсечка изнутри — переход на удержание со стороны головы с захватом руки.

**Тема 17.** Изучение техники 3 КЮ.

Практика: Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3КЮ. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3КЮ.

**Тема 18.** Зацеп снаружи голенью.

Практика: Зацеп снаружи голенью с захватом рукава и отворота. Делаем 2шага назад и зацепляем голенью ногу соперника и проводим бросок на спину.

**Тема 19.** Бросок через голову с упором стопой в живот.

Практика: Бросок через голову с упором стопой в живот. Захват за рукава и отворот, делаем шаг назад и ложимся спиной на ковёр и одновременно упираемся стопой в живот сопернику и проводим бросок через голову на спину.

**Тема 20.** Бросок через спину (плечо) сколен.

Практика: Бросок через спину (плечо) с колен. Захват за рукава и отворот, разворачиваемся спиной к сопернику и одновременно садимся на колени между ног соперника и делаем бросок через спину (плечо) на спину.

**Тема 21.** Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз).

Практика: Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) проводится в партере. Стоя удушающие приёмы запрещены.

**Тема 22.** Удушение сзади двумя отворотами.

Практика: Удушение сзади двумя отворотами проводится в партере. Стоя запрещается.

**Тема 23.** Рычаг локтя захватом руки между ног.

Практика: Рычаг локтя захватом руки между ног. Болевые приёмы разрешаются только в партере.

**Тема 24.** Узел локтя.

Практика: Узел локтя. Болевые приёмы разрешаются только в партере. Стоя запрещается.

**Тема 25.** Итоговое занятие. Получение зелёного пояса 3 КЮ.

Практика: Выполнение демонстрационного комплекса 3 КЮ.

**Модуль III «Дзюдо, Самбо и поясная борьба»**

***Цель:*** формирование у обучающихся интереса к занятиям по борьбе Дзюдо, Самбо признанный как национальными приоритетным видом спорта России и по поясной борьбе как вид борьбы среди малых народов России. Овладение обучающимися основами борьбы.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

- изучить правила борьбы Дзюдо, Самбо и по поясной борьбе;

- изучить основные приёмы по борьбе Самбо и по поясной борьбе;

- изучить судейскую терминологию по Дзюдо, Самбо и по поясной борьбе;

- овладеть навыками Дзюдо, Самбо и по поясной борьбе;

- участвовать на областных соревнованиях и турнирах;

- выполнять юношеские разряды по борьбе Дзюдо, Самбо и по поясной борьбе;

- выполнить приёмы на 2 КЮ и 1 КЮ и получить (синий и коричневый пояс по борьбе Дзюдо соответственно).

*Развивающие:*

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей.

*Воспитательные:*

- привить интерес к борьбе Дзюдо, Самбо и по поясной борьбе и к систематическим занятиям;

- Самбо как национальный и приоритетный вид спорта в России;

- поясная борьба как национальный вид спорта среди малых народов России;

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;

- воспитать чувства товарищества;

- воспитать чувства патриотизма.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Кол-вочасов** | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Судейские терминологии по Самбо. | 1 | - | 1 | Беседа, лекция |
| 2. | Судейские терминологии по поясной борьбе. | - | 1 | 1 | Беседа, показ техники |
| 3. | История возникновения борьбы Самбо в России. | - | 1 | 1 | Беседа, показ техники |
| 4. | История возникновения поясной борьбы. | - | 1 | 1 | Беседа, показ техники |
| 5. | Правила по борьбе Самбо. | - | 1 | 1 | Беседа, показ техники |
| 6. | Приём «Ножницы». | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 7. | Болевые приёмы на ноги по Самбо. | - | 1 | 1 | Показ техники |
| 8. | Правила по поясной борьбе. | - | 1 | 1 | Беседа, показ техники |
| 9. | Бросок чучела через грудь. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 10. | Бросок чучела через бедро. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 11. | Изучение техники 2КЮ. Синий пояс NAGE-WAZA техника бросков. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 12. | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 13. | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 14. | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 15. | KATAME-WAZA – техника сковывающих действий. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 16. | Рычаг локтя внутрь через живот. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 17. | Удушение спереди двумя отворотами. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 18. | Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2КЮ. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 19. | Получение синего пояса 2КЮ. | - | 2 | 2 | Наблюдение, аттестация |
| 20. | Изучение техники 1КЮ. Коричневый пояс. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 21. | Отхват под две ноги | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 22. | Передняя подножка на пятке (седом). | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 23. | Бросок через грудь вращением (седом). | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 24. | Боковая подсечка с падением. | - | 2 | 2 | Показ техники |
| 25. | Итоговое занятие. Получение коричневого пояса – 1КЮ. | - | 2 | 2 | Наблюдение, аттестация |
| **Итого:** | | **1** | **41** | **42** |  |

**Содержание программы модуля**

**Тема 1.** Судейские терминологии по Самбо.

Теория: Судейские терминологии по Самбо. Жесты и символики спортивных арбитров.

**Тема 2.** Судейские терминологии по поясной борьбе.

Практика: Судейские терминологии по поясной борьбе. Оценки за выполнения приёмов, замечания за пассивные действия.

**Тема 3.** История возникновения борьбы Самбо в России.

Практика: История возникновения борьбы Самбо в России. Национальный и приоритетный вид спорта в России.

**Тема 4.** История возникновения поясной борьбы.

Практика: История возникновения поясной борьбы. Поясная борьба как национальный вид спорта среди малых народов России.

**Тема 5.** Правила по борьбе Самбо.

Практика: Правила по борьбе Самбо. Правила борьбы в стойке и в партере. Болевые приёмы на ноги и на руки. Запрещённые приёмы.

**Тема 6.** Приём «Ножницы».

Практика: Приём «Ножницы». Захват за рукав, стойка сбоку от соперника и одну ногу закидываем ему на живот, а другой ногой под заднюю ногу и делаем бросок на спину.

**Тема 7.** Болевые приёмы на ноги по Самбо.

Практика: Болевые приёмы на ноги по Самбо. Болевые приёмы на ноги делаются в партере. Ущемление ахиллово сухожилия. Захват одной ноги предплечьем и проводим ущемление ахиллово сухожилия.

**Тема 8.** Правила по поясной борьбе.

Практика: Правила по поясной борьбе. Борьба ведётся только в стойке, захватывая двумя руками за пояс. Запрещается отпускать пояс. Разрешается проводить броски через грудь, подножки, подсечки, броски через бедро.

**Тема 9.** Бросок чучела через грудь.

Практика: Бросок чучела через грудь. Захват двумя руками за задний пояс, поднимаем чучело (манекен) на грудь и бросаем разворотом через грудь на спину.

**Тема 10.** Бросок чучела через бедро.

Практика: Бросок чучела через бедро. Захват двумя руками за задний пояс, разворачиваемся спиной, подсаживаем на бедро и бросаем на спину.

**Тема 11.** Изучение техники 2 КЮ. Синий пояс NAGE – WAZA техника бросков.

Практика: Изучение техники 2 КЮ. Синий пояс NAGE – WAZA техника бросков.

Комбинация приёмов.

**Тема 12.** Бросок через голову под садом голенью с захватом туловища.

Практика: Бросок через голову под садом голенью в живот с захватом туловища и рукава.

**Тема 13.** Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу.

Практика: Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу с захватом рукава и отворота.

**Тема 14.** Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо.

Практика: Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо. Захват одной рукой за рукава, а другую руку под плечо.

**Тема 15.** KATAME – WAZA – техника сковывающих действий.

Практика: KATAME – WAZA – техника сковывающих действий. Удержания в партере. Болевые приёмы на руки в партере. Удушающие приёмы в партере.

**Тема 16.** Рычаг локтя внутрь через живот.

Практика: Рычаг локтя внутрь через живот. С высокого партера одной рукой захватываем сверху дальний отворот, а другой рукой рукава и прижимаем руку соперника к своему животу.

**Тема 17.** Удушение спереди двумя отворотами.

Практика: Удушение спереди двумя отворотами. В высоком партере захватываем обеими руками отворот соперника с двух сторон и проводим удушение.

**Тема 18.** Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Практика: Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ. Техника бросков и техника сковывающих действий.

**Тема 19.** Получение синего пояса 2 КЮ.

Практика: Получение синего пояса 2 КЮ. Комбинации по технике бросков и технике сковывающих действий.

**Тема 20.** Изучение техники 1 КЮ. Коричневый пояс.

Практика: Изучение техники 1 КЮ. Коричневый пояс. Подножка через туловище вращением. Захват за рукава и отворот, делаем шаг назад и вращая соперника вокруг себя делаем подножку с падением.

**Тема 21.** Отхват под две ноги.

Практика: Отхват под две ноги. Захват за рукава и отворота сзади, поворачиваясь к сопернику спиной, проводим отхват под две ноги и делаем бросок на спину.

**Тема 22.** Передняя подножка на пятке (седом).

Практика: Передняя подножка на пятке (седом). Захват за рукава и отворот, шаг назад, подсаживаясь делаем подножку на пятке (седом) и проводим бросок.

**Тема 23.** Бросок через грудь вращением (седом).

Практика: Бросок через грудь вращением (седом). Захват за отворот и за спину, вращением (седом) бросаем через грудь.

**Тема 24.** Боковая подсечка с падением.

Практика: Боковая подсечка с падением. Захват за рукава и отворот, выводя соперника из равновесия вперёд - влево, падая делаешь боковую подсечку.

**Тема 25.** Итоговое занятие. Получение коричневого пояса – 1 КЮ.

Практика: Итоговое занятие. Получение коричневого пояса – 1 КЮ. Комбинация приёмов техники стоя и техники сковывающих действий.

**Обеспечение программы.**

***Методическое обеспечение.***

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

 принцип доступности – приёмы должны быть доступны и понятны детям;

 принцип от простого к сложному – начинать выполнение приёмов от наиболее простых, а затем переходить к сложным;

 принцип многократного выполнения приёма – наибольший эффект от приёма достигается, если его выполнять большое количество раз;

 принцип чередования упражнения с интервалами отдыха – для восстановления организма после нагрузки необходим отдых;

 принцип расчлененного выполнения упражнения – если упражнение сложное, то его надо разделить на фрагменты и выполнять их по отдельности, а затем соединять в одно целое;

 принцип постепенного и волнообразного увеличения нагрузки – нагрузка в последующих занятиях должна увеличиваться понемногу и дойдя до определенного значения должна так же понемногу уменьшаться;

 принцип соответствия интенсивности и объема нагрузки возрастными индивидуальными особенностям обучающихся;

 принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;

 принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

*Методы работы:*

 *словесные методы:* показ техники приёма, рассказ, беседа, сообщения, диалог, объяснение, обсуждение, пояснение – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;

 *наглядные методы:* наглядный показ, презентации, демонстрации иллюстраций, наглядные пособия, учебные фильмы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем больше органов наших чувств принимает участие в восприятии какого – нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);

 *практические методы:* упражнения, подвижные и спортивные игры, турниры и соревнования. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

*Занятие* состоит из следующих *структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию (переодеться и переобуться);

2. Построение и постановка цели занятия перед обучающимися;

3. Обязательная разминка;

4. Наглядный показ нового упражнения или приёма;

5. Практическая работа (выполнение упражнений и приёмов);

6. Учебно-тренировочная игра;

7. Построение, подведение итогов;

8. Уборка спортивного инвентаря.

*Материально – техническое оснащение программы*

Для проведения практических занятий необходимы:

 Борцовский зал;

 тренажёры;

 манекены (чучела), резиновые жгуты, гантели;

 кимоно.

**Список литературы:**

1. Теория и методика физического воспитания / Подред. Т.Ю. Круцевич.—Киев: Олимпийская литература, 2014. - С.54 — 60.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2000. – 160 с.

3. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радиоисвязь. 2014. – 224 с.

4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.

5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. М.: Физкультура и спорт, 2014.— 192 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры / Подред. Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.- С. 131.

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы «Дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | сен | окт | ноя | дек | ян | фев | мар | апр | май | всего |
| 1. Теоретические занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого часов: | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 13 |
| 2. Практические занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 40 |
| СФП | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 22 |
| Техническая подготовки | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 30 |
| Тактическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 5 |
| Подвижные/спортивные игры | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 12 |
| Контрольные упражнения |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 4 |
| Итого часов: | 13 | 12 | 13 | 14 | 13 | 11 | 13 | 11 | 13 | 113 |
| Всего часов: | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 13 | 14 | 12 | 15 | 126 |

Приложение №2

Перечень тем для дистанционного формата обучения

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятия | Ссылка на ЭОР |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0> |
| 2 | Комплекс ОФП для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0> |
| 3 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA> |
| 4 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2 | <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM> |
| 5 | Комплекс упражнений для мышц пресса | <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&fe> |
| 6 | ОРУ с мячом для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk> |
| 7 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой | <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&> |
| 8 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f> |
| 9 | Комплекс упражнений для мышц ног и спины | <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&> |
| 10 | Комплекс упражнений сидя на стуле | <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&fe> |
| 11 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f> |
| 12 | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота | <https://www.youtube.com/watch?v>= |
| 13 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe> |
| 14 | Комплекс упражнений для развития прыгучести | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> |
| 15 | Упражнения на пресс | <https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&> |
| 16 | Упражнения «планка» | <https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo> |
| 17 | Суставная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>= |
| 18 | Дыхательная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>= |
| 19 | Комплекс силовых упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be> |
| 20 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f> |
| 21 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f> |
| 22 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe> |
| 23 | Силовая тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to> |
| 24 | Базовые упражнения в борьбе: дзюдо, самбо | <https://www.youtube.com/watch?v=0Byiqe1sA6s> |
| 25 | Дзюдо: «Оби» дистанционное занятие | <https://www.youtube.com/watch?v=R-v2_UHXfec> |
| 26 | Команды и жесты судьи | <https://www.youtube.com/watch?v=I5tQUo5mmQg> |

**Приложение №3**

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 6-7 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5Д | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 6-7 | 11, 2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 6-7 | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| 9 | 120 | 130-150 | 175 | ПО | 135-150 | 160 |
| 10 | 130 | 140-160 | 180 | 120 | 140-150 | 170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 6-7 | 700 и ниже | 750-900 | 11.00 и выше | 500 и ниже | 600-800 | 900 и выше |
| 8 | 750 | 800-950 | 11.50 и выше | 550 и ниже | 650-850 | 950 и выше |
| 9 | 800 | 850-1000 | 12.00 и выше | 600 и ниже | 700-900 | 1000 и выше |
| 10 | 850 | 900-1050 | 1250 и выше | 650 и ниже | 750-950 | 1050 и выше |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 6-7 | 1 и ниже | 3-5 | +9 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 125 и выше |
| 8 | 1 и ниже | 3-5 | +7,5 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 11,5 и выше |
| 9 | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 13,0 и выше |
| 10 | 2 и ниже | 4-6 | 8,5 и выше | 3 и ниже | 7-10 | 14,0 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол -во раз | 6-7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 1 2 и выше |
| 8 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 3 и ниже | 6-10 | 14 и выше |
| 9 | 1 | 3-4 | 5 и выше | 3 и ниже | 7-11 | 16 и выше |
| 10 | 1 | 3-4 | 5 и выше | 4 и ниже | 8-13 | 18 и выше |