

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка |
| 1.1. | Цель и задачи |
| 1.2. | Содержание программы |
| 1.3. | Планируемые результаты |
| 2. | Организационно-педагогические условия реализации программы | |
| 2.1. | Учебный план |
| 2.2. | Календарный учебный график |
| 2.3. | Формы аттестации |
| 2.4. | Средства обучения |
| 2.5. | Рабочие программы модулей |
| 2.6. | Оценочные материалы |
| 2.7. | Список литературы |

**1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
* «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
* В соответствии с уставом МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ»

Борьба «дзюдо» является популярным видом спорта в нашей стране. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Занимаясь борьбой дзюдо, дети учатся не только защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. Данная программа разработана под условия, созданные в спортивной школе для занятий борьбой дзюдо с учащимися разного возраста с учетом двигательного режима учащихся.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» – физкультурно–спортивная.

Программа рассчитана на 276 часов в год (6 часов в неделю).

* 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

**Целью программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий по борьбе дзюдо.

**Задачи программы:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за себя;

- воспитывать нравственные и волевые качества.

* 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Модуль «Техническая подготовка»**

**1.История возникновения дзюдо**

История возникновения дзюдо. Инструктаж по технике безопасности.

**2.Строевые упражнения.**

Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действие в строю на месте и в движении,построения,расчет,рапорт,приветствие,повороты,перестроения,перемена направления движения, остановки во время движения.

**3.Движение шагом и бегом.**

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**4.Специальная физическая подготовка.**

Акробатические упражнения. Кувырок вперед из упора присев, из основной стойки.

**5. Акробатические упражнения.** Кувырок вперед из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка.

**6.Специальная физическая подготовка.**

Кувырок через левое и правое плечо, комбинация кувырков.

**7.Акробатические упражнения.** Кувырки спиной вперед, кувырок через препятствие, перевороты боком.

**8. Игры.**

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.

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**).**

**9.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на борцовском мосту :вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партера.

**10.Упражнение для развития ловкости и прыгучества.**

Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок назад, поймайте опускающийся мяч.

**11.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на борцовском мосту : накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

**12.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий.

**13. Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**14.Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**15.Упражнения для развития силы.**

Перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

**16.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из седа, из приседа, из полуприседа.

**17.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения в самостраховке: кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

**18.Стойки борца.**

Стойка(сизей)-правая, левая, высокая. Средняя ,низкая.

**19. Стойки борца.** Стойка(сизей)- фронтальная, высокая, прямая. полупрямая, согнутая, прогнутая.

**20.Игры.**

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.

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**).**

**21.Передвижения борца.**

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

**22.Дистанция борца.**

Дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

**23.Упражнения для развития силы.**

Перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

**24.Поворты и упоры в борьбе .**

Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 сподшагиванием в различных стойках. Упоры, уклоны.

**25.Игры.**

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.

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**).**

**26.Захваты.**

Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела руки, ноги, предплечья.

**27.Страховка и самостраховка.**

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

**28.Имитационные упражнения.**

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

**29.Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек.**

Перебрасывание ногой лежащего мяча.Удар подъемом стопы по падающему мячу. Подхвата -удар пяткой по лежащему. Отхвата-удар голенью по попадающему.

**30. Игры.**

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.

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**).**

**31.Имитациооные упражнения у стены для освоения подхвата**.

Подхвата -махи левой, правой ногой ,стоя лицом, боком к стене.

**32.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**33.Конкурс приуроченный к всероссийской акции «Вместе, всей семьей»**

Лучшее спортивное фото с семьей.

**34.Сомооборона.**

Освобождение от захватов руки, рук, шеи спереди.

**35.Сомооборона.** Освобождение от захватов сзади. одноименного захвата, разноименного.

**36. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек.**

Перебрасывание ногой лежащего мяча. Удар подъемом стопы по падающему мячу. Подхвата -удар пяткой по лежащему. Отхвата -удар голенью по попадающему.

**37. Игры.**

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.

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**).**

**38.Контрольные упражнения – промежуточная аттестация.**

**39. Контрольные упражнения – промежуточная аттестация.**

**Содержание**

**Модуль «Тактическая подготовка»**

**1.Одноправленные комбинации.**

Бросок передняя подножка- подхвават.

**2.Одноправленныее комбинации.**

Бросок через спину- передняя подножка.

**3.Разнонаправленные комбинации.**

Боковая подсечка – отхват.

**4.Разнонаправленные комбинации.**

Боковая подсечка-бросок через спину.

**5.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**6.Одноправленные комбинации.**

Бросок задняя подножка-отхват.

**7. Одноправленные комбинации.**

Бросок боковая подсечка-бросок через бедро.

**8.Разнонаправленные комбинации.**

Боковая подсечка- отхват.

**9.Игры.**

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.

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**).**

**10.Разнонаправленные комбинации.**

Зацеп изнутри -боковая подсечка.

**11.Приемы борьбы лежа.**

Сковывающие упражнение –удержание сбоку и выход с него.

**12.Однонаправленные комбинации.**

Бросок подхват-подхват изнутри.

**13.Разнонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка- зацеп снаружи.

**14.Приемы борьбы лежа.**

Сковывающие упражнение удержание сбоку с выключением руки.

**15.Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**16.Однонаправленные комбинации.**

Зацеп изнутри -отхват.

**17.Однонаправленные комбинации.**

Зацеп снаружи –задняя подножка на пятке.

**18.Разнонаправленные комбинации.**

Подхват изнутри- зацеп изнутри.

**19.Разнонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка –бросок через плечи.

**20.Приемы борьбы лежа.**

Сковывающие упражнение –удержание поперек.

**21.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**22.Однонаправленные комбинации.**

Зацеп стопой- захватом ноги за подколенный сгиб.

**23.Упражнение для развития силы.**

По сигналу бег на 5 м из исходного положения :сидя, лежа на спине на животе.

**24.Спарринг в честь праздника «День народного единства»**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

**25.Однонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка- бросок захватом руки по плечо.

**26.Разносторонние комбинации.**

Зацеп изнутри- бросок захватом руки под плечо.

**27.Приемы борьбы лежа.**

Удержание со стороны головы захватом пояса и выход из него.

**28.Упражнение для развития ловкости и прыгучества.**

Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок назад, поймайте опускающийся мяч.

**29. Игры.**

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.

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**).**

**30.Однонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка- выведение из равновесия рывком.

**31.Разнонаправленные комбинации.**

Зацеп снаружи- бросок через спину.

**32.Приемы борьбы лежа.**

Удержание верхом и выход с него.

**33.Упражнения для развития силы.**

Перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

**34.Воспитательная работа в честь праздника «День героев отечества».**

Викторина о героях отечества.

**35.Однонаправленные комбинации.**

Передняя подножка-подхват изнутри.

**36.Разнонаправленные комбинации.**

Задняя подножка-передняя подножка на пятке.

**37.Приемы борьбы лежа.**

Удержание верхом.

**38.Однонаправленные комбинации.**

Зацеп изнутри- зацеп снаружи.

**39.Разносторонние комбинации.**

Бросок захватом руки под плечо -задняя подножка.

**40.Приемы борьбы лежа.**

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

**41. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**42. Упражнение для развития силы.**

По сигналу бег на 5 м из исходного положения :сидя, лежа на спине на животе.

**43.Однонаправленные комбинации.**

Подхват по две ноги -подхват изнутри.

**44.Приемы борьбы лежа.**

Удержание сбоку.

**45.Бросок в стойке.**

Боковая подсечка.

**46. Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**47. Однонаправленные комбинации.**

Задняя подножка-зацеп снаружи.

**48. Приемы борьбы лежа.**

Удержание сбоку с выключением руки.

**49. Упражнение для развития ловкости и прыгучества.**

Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок назад, поймайте опускающийся мяч.

**50.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**51.Бросок .**

Передняя подсечка в колено.

**52. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**53.Воспитательная работа.**

Соревнование среди воспитанников в честь праздника «день защитника отечества»

**54. Однонаправленные комбинации.**

Подхват изнутри -передняя подсечка.

**55.Приемы борьбы лежа.**

Удержание поперек.

**56.Разносторонние комбинации.**

Передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

**57.Однонаправленные комбинации.**

Подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

**58. Приемы борьбы лежа.**

Удержание со стороны головы.

**59.Игры.**

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.

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**).**

**60.Разносторонние комбинации.**

Боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок).

**61.Однонаправленные комбинации**.

Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя).

**62.Техика борьбы лежа.**

Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот.

**63. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров

**64.Разносторонние комбинации.**

Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс).

**65.Однонаправленные комбинации.**

Подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника).

**66.Техника борьбы лежа.**Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.

**67.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**68. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров

**69.Однонаправленные комбинации.**

Ответный (контр) прием от отхвата, контрбросок.

**70. Разносторонние комбинации.**

Отхват под обе ноги (большое внешнее колесо).

**71. Техника борьбы лежа.**  
Удушающий прием ногами "треугольником".

**72.Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**73.Упражнение для развития ловкости и прыгучества.**

Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок назад, поймайте опускающийся мяч.

**74.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров

**75.Однонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка под выставленную ногу, бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх.

**76. Разносторонние комбинации.**

Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

**77. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**78. Техника борьбы лежа.**  
Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.

**79. Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**80.Воспитательная работа.**

Велокросс «День России».

**81. Однонаправленные комбинации.**

Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу).

**82.Разнонаправленные комбинации.**  
Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи).

**83.Техника борьбы лежа.**  
Обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ.

**84.Воспитательная работа.**

«День памяти и скорби» фильм о войне.

**85.Развитие ловкости.**

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями,комбинациями, повторными атаками.

**86.Однонаправленные комбинации.**  
Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

**87.Разнонаправленные комбинации.**  
Подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри.

**88.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**89.Техника борьбы лежа.**

Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.

**90.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**91.Однонаправленные комбинации.**

Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс).

**92.Разнонаправленные комбинации.**  
  
Амплитудный бросок через поясницу (бедро) с подбивом.

**93.Игры.**

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.

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**).**

**94.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**95.Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**96.Игры.**

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.

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**).**

**97.** **Борьба.**

Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.

**97.Промежуточная аттестация.**

**99.Промежуточная аттестация.**

* 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

*По окончанию модуля «техническая подготовка» обучающиеся должны:*

1.Знать историю возникновения дзюдо.

2.Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.

3.Уметь простейщие общеразвивающие ,гимнастические упражнения с элементами акробатики.

4.Уметь выполнять простейщие технические приемы борьбы дзюдо.

5.Сооблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы страховки и самостраховки.

6.Знать представление о технических приемах в борьбе дзюдо.

7.Получить навыки технической  подготовки  дзюдоиста.

8.Освоить техники нападений, стоек .

*По окончанию модуля «тактическая подготовка» обучающиеся должны:*

1.Освоить тактика ведения поединка.

2.Уметь бороться по правилам

3.Овладеть тактикой защиты.

4.Овладеть тактикой борьбы.

5.Знать броски и уметь их применять.

6.Умение действовать с  максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать  трудности в ходе борьбы;

7.Умение следить за ходом борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

**2.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Кадровые условия.**

Программу реализуют методист и тренер-преподаватель: Белокопытова Наталья Николаевна имеющая высшее педагогическое образование и систематически повышающая уровень своей квалификации (не реже 1 раз в 3 года), и Рощупкина Артема Николаевича имеющая высшее педагогическое образование и систематически повышающая уровень своей квалификации (не реже 1 раз в 3 года).

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 46 недель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование модуля | Количество часов в год | Форма промежуточной аттестации |
| Техническая подготовка | 78 | Контрольные упражнения |
| Тактическая подготовка | 198 | Тестирование |
| итого | 276 |  |

* 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |
| --- | --- |
| Начало занятий | 01 сентября |
| Продолжительность реализации программы | 46 недель |
| Режим занятий | 1,5 часа по 45 минут с перерывом 10минут между занятиями. |
| Форма обучения | Очная |
| Сроки промежуточной аттестации | На последнем занятии по каждому модулю программы. |

**2.3. Оценочные материалы**

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по модулю «Техническая подготовка» - контрольные упражнения.

Формой промежуточной аттестации по модулю «Тактическая подготовка» является тестирование.

2.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале .

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
| Мат гимнастический(татами) | 30 |
| Мяч футбольный | 1 |
| Секундомер | 1 |
| Мяч волейбольный | 1 |
| Фишки (конусы) | 8 |
| Скакалка | 10 |
| Набивной мяч | 1 |

**Перечень технических средств обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование технических средств обучения | Количество |
| Ноутбук, колонки | 1 |
| Флеш-карта с записями видео материалов |  |

2.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учебно- методических материалов | Количество |
| Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. | 1 |
| Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. – Ростов н/д: «Феникс», 2002. | 1 |
| Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. ООО «Издательство Астрель» г. Москва, 2002. | 1 |
| Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. | 1 |
| Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. | 1 |
| Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические уста­новки и упражнения/.-М.: ВЛАДОС, 2004. | 1 |
| Щербаков В.П. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно-методическое пособие. - М.: Центр «Школьная книга», 2006. | 1 |
| Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/д: Издательский центр «МарТ», 2005. | 1 |

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Контрольные упражнения к модулю «Техническая подготовка».**

**1.Правила выхода на ковер.** После объявления информатором участников. Участники подходят к краю татами, противоположному рефери (судьи). Выходя на татами, участники должны поклониться Далее участники проходят на место, с которого должны начать выполнение становятся в стойку с лицом к судейскому столу.

**2.Завязывать пояс.** Возьмите пояс и начинайте завязывание с его середины; Оберните вокруг талии в два оборота и выровняйте концы; Внешним концом сделайте подхват обоих слоев, после чего конец выведите наверх; Тем же самым концом сделайте узел вокруг другого конца пояса, протяните первый конец через получившуюся петлю; В горизонтальной плоскости туго затяните узел.

**3.Правильно одеть кимоно.**

Перед тем как надеть на себя кимоно, в первую очередь нужно надеть на себя штаны. Штаны естественно должны быть спортивными с хорошей резинкой на поясе. После этого надеваем куртку. Она подбирается тоже идеально по размеру, дабы не были длинные рукава. После того, как все мы это уже на себя одели нужно следовать строго по инструкции: - Затянуть правую сторону куртки на бок.

**4.Падение на спину.**  Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

**5.Падение на бок.** Падение на бок из положения о. с. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковру правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

**6.Оснновные стойки в «дзюдо».** Основные виды стоек   фронтальная, правосторонняя и левосторонняя .

**Тестирование к модулю «Тактическая подготовка».**

**Бег на 30м**. На расстоянии 30 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преоделевая30 метров.

**Челночный бег 3x10м.** На расстоянии 10 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 10 метров .При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны перечь линию.

**Прыжок в длину с места**. Прыгать нужно одновременным отрывом обеих ног от поверхности, можно и со взмахом рук. Приземлившись, учащийся выпрямляется, делает 2 шага вперед, и только после этого выходит с место своего прыжка.

**Наклон вперед из положения сидя** .При выполнении учащийся выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук вперед. При третьем наклоне участник сгибается и наклоняется вперед.

**Соревнования по дзюдо.**

Учащийся борются между собой по принципу каждый с каждым, выявляя победителя и призеров по количеству одержанных побед (в случае равного количества побед, преимущество получает спортсмен, набравший большую сумму баллов в ходе своих поединков).Тренер оценивает :уровень подготовки обучающихся, умение применять приемы, умение бороться по правилам.

**Муниципальное бюджетноеучреждение**

**дополнительного образования**

**«Тербунская детско - юношеская спортивная школа»**

**с.Тербуны, Тербунского муниципального района,Липецкой области**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята решением  педагогического совета  МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ»  Протокол № от «\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_2024г. | Утверждаю:  Директор МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г.Ковальчку. |

**Рабочая программа по модулю**

**«Техническая подготовка»к**

**дополнительной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Дзюдо»**

Программу реализуют

Методист и тренер-преподаватель:

Белокопытова Н.Н

Рощупкин А.Н.

Тербуны, 2024

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*По окончанию обучения по модулю, учащиеся должны:*

1.Знать историю возникновения дзюдо.

2.Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.

3.Уметь простейщие общеразвивающие ,гимнастические упражнения с элементами акробатики.

4.Уметь выполнять простейщие технические приемы борьбы дзюдо.

5.Сооблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы страховки и самостраховки.

6.Иметь представление о технических приемах в борьбе дзюдо.

7.Получить навыки технической  подготовки  дзюдоиста.

8.Освоить техники нападений, стоек .

2.СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ.

**1.История возникновения дзюдо**

История возникновения дзюдо. Инструктаж по технике безопасности.

**2.Строевые упражнения.**

Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действие в строю на месте и в движении,построения,расчет,рапорт,приветствие,повороты,перестроения,перемена направления движения, остановки во время движения.

**3.Движение шагом и бегом.**

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**4.Специальная физическая подготовка.**

Акробатические упражнения. Кувырок вперед из упора присев, из основной стойки.

**5. Акробатические упражнения.** Кувырок вперед из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка.

**6.Специальная физическая подготовка.**

Кувырок через левое и правое плечо, комбинация кувырков.

**7.Акробатические упражнения.** Кувырки спиной вперед, кувырок через препятствие, перевороты боком.

**8. Игры.**

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.

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**).**

**9.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на борцовском мосту :вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партера.

**10.Упражнение для развития ловкости и прыгучества.**

Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок назад, поймайте опускающийся мяч.

**11.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на борцовском мосту : накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

**12.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий.

**13. Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**14.Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**15.Упражнения для развития силы.**

Перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

**16.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из седа, из приседа, из полуприседа.

**17.Специальная физическая подготовка.**

Упражнения в самостраховке: кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

**18.Стойки борца.**

Стойка(сизей)-правая, левая, высокая. Средняя ,низкая.

**19. Стойки борца.** Стойка(сизей)- фронтальная, высокая, прямая. полупрямая, согнутая, прогнутая.

**20.Игры.**

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.

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**).**

**21.Передвижения борца.**

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

**22.Дистанция борца.**

Дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

**23.Упражнения для развития силы.**

Перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

**24.Поворты и упоры в борьбе .**

Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 сподшагиванием в различных стойках. Упоры, уклоны.

**25.Игры.**

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.

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**).**

**26.Захваты.**

Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела руки, ноги, предплечья.

**27.Страховка и самостраховка.**

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

**28.Имитационные упражнения.**

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

**29.Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек.**

Перебрасывание ногой лежащего мяча.Удар подъемом стопы по падающему мячу. Подхвата -удар пяткой по лежащему. Отхвата-удар голенью по попадающему.

**30. Игры.**

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.

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**).**

**31.Имитациооные упражнения у стены для освоения подхвата**.

Подхвата -махи левой, правой ногой ,стоя лицом, боком к стене.

**32.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**33.Конкурс приуроченный к всероссийской акции «Вместе, всей семьей»**

Лучшее спортивное фото с семьей.

**34.Сомооборона.**

Освобождение от захватов руки, рук, шеи спереди.

**35.Сомооборона.** Освобождение от захватов сзади. одноименного захвата, разноименного.

**36. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек.**

Перебрасывание ногой лежащего мяча. Удар подъемом стопы по падающему мячу. Подхвата -удар пяткой по лежащему. Отхвата -удар голенью по попадающему.

**37. Игры.**

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.

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**).**

**38.Контрольные упражнения – промежуточная аттестация.**

**39. Контрольные упражнения – промежуточная аттестация.**

**Контрольные упражнения – промежуточная аттестация.**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата по Плану | Дата по факту |
|  | История возникновения дзюдо. | 02.09.2024 |  |
|  | Строевые упражнения. | 03.09.2024 |  |
|  | Движение шагом и бегом. | 05.09.2024 |  |
|  | Специальная физическая подготовка. | 09.09.2024 |  |
|  | Акробатические упражнения. | 10.09.2024 |  |
|  | Специальная физическая подготовка. | 12.09.2024 |  |
|  | Акробатические упражнения | 16.09.2024 |  |
|  | Игры | 17.09.2024 |  |
|  | Специальная физическая подготовка. | 19.09.2024 |  |
|  | Упражнение для развития ловкости и прыгучества. | 23.09.2024 |  |
|  | Специальная физическая подготовка. | 24.09.2024 |  |
|  | Упражнение для развития быстроты. | 26.09.2024 |  |
|  | Упражнение для развития быстроты. | 30.09.2024 |  |
|  | Игры. | 01.10.2024 |  |
|  | Всероссийская акция «Вместе, всей семьей». | 03.10.2024 |  |
|  | Всероссийская акция «Вместе, всей семьей». | 07.10.2024 |  |
|  | Упражнения для развития силы. | 08.10.2024 |  |
|  | Специальная физическая подготовка. | 10.10.2024 |  |
|  | Специальная физическая подготовка. | 14.10.2024 |  |
|  | Стойки борца. | 15.10.2024 |  |
|  | Стойки борца. | 17.10.2024 |  |
|  | Игры. | 21.10.2024 |  |
|  | Передвижения борца. | 22.10.2024 |  |
|  | Дистанция борца. | 24.10.2024 |  |
|  | Упражнения для развития силы. | 28.10.2024 |  |
|  | Поворты и упоры в борьбе . | 29.10.2024 |  |
|  | Игры. | 31.10.2024 |  |
|  | Захваты. | 04.11.2024 |  |
|  | Страховка и самостраховка. | 05.11.2024 |  |
|  | Имитационные упражнения. | 07.11.2024 |  |
|  | День народного единства. | 11.11.2024 |  |
|  | День народного единства. | 12.11.2024 |  |
|  | Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек. | 14.11.2024 |  |
|  | Игры. | 18.11.2024 |  |
|  | Имитациооные упражнения у стены для освоения подхвата. | 19.11.2024 |  |
|  | Упражнение для развития быстроты. | 21.11.2024 |  |
|  | Сомооборона. | 25.11.2024 |  |
|  | Контрольные упражнения – промежуточная аттестация. | 26.11.2024 |  |
|  | Контрольные упражнения – промежуточная аттестация. | 28.11.2024 |  |

**Муниципальное бюджетноеучреждение**

**дополнительного образования**

**«Тербунская детско - юношеская спортивная школа»**

**с.Тербуны, Тербунского муниципального района,Липецкой области**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята решением  педагогического совета  МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ»  Протокол № от «\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_2024г. | Утверждаю:  Директор МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г.Ковальчук. |

**Рабочая программа по модулю**

**«Тактическая подготовка»к**

**дополнительной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Дзюдо»**

Программу реализуют

Методист и тренер-преподаватель:

Белокопытова Н.Н

Рощупкин А.Н.

Тербуны, 2024

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*По окончанию обучения по модулю, учащиеся должны:*.

1.Освоить тактика ведения поединка.

2.Уметь бороться по правилам

3.Овладеть тактикой защиты.

4.Овладеть тактикой борьбы.

5.Знать броски и уметь их применять.

6.Умение действовать с  максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать  трудности в ходе борьбы;

7.Умение следить за ходом борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

**1.Одноправленные комбинации.**

Бросок передняя подножка- подхвават.

**2.Одноправленныее комбинации.**

Бросок через спину- передняя подножка.

**3.Разнонаправленные комбинации.**

Боковая подсечка – отхват.

**4.Разнонаправленные комбинации.**

Боковая подсечка-бросок через спину.

**5.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**6.Одноправленные комбинации.**

Бросок задняя подножка-отхват.

**7. Одноправленные комбинации.**

Бросок боковая подсечка-бросок через бедро.

**8.Разнонаправленные комбинации.**

Боковая подсечка- отхват.

**9.Игры.**

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.

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**).**

**10.Разнонаправленные комбинации.**

Зацеп изнутри -боковая подсечка.

**11.Приемы борьбы лежа.**

Сковывающие упражнение –удержание сбоку и выход с него.

**12.Однонаправленные комбинации.**

Бросок подхват-подхват изнутри.

**13.Разнонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка- зацеп снаружи.

**14.Приемы борьбы лежа.**

Сковывающие упражнение удержание сбоку с выключением руки.

**15.Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**16.Однонаправленные комбинации.**

Зацеп изнутри -отхват.

**17.Однонаправленные комбинации.**

Зацеп снаружи –задняя подножка на пятке.

**18.Разнонаправленные комбинации.**

Подхват изнутри- зацеп изнутри.

**19.Разнонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка –бросок через плечи.

**20.Приемы борьбы лежа.**

Сковывающие упражнение –удержание поперек.

**21.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**22.Однонаправленные комбинации.**

Зацеп стопой- захватом ноги за подколенный сгиб.

**23.Упражнение для развития силы.**

По сигналу бег на 5 м из исходного положения :сидя, лежа на спине на животе.

**24.Спарринг в честь праздника «День народного единства»**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

**25.Однонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка- бросок захватом руки по плечо.

**26.Разносторонние комбинации.**

Зацеп изнутри- бросок захватом руки под плечо.

**27.Приемы борьбы лежа.**

Удержание со стороны головы захватом пояса и выход из него.

**28.Упражнение для развития ловкости и прыгучества.**

Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок назад, поймайте опускающийся мяч.

**29. Игры.**

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.

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**).**

**30.Однонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка- выведение из равновесия рывком.

**31.Разнонаправленные комбинации.**

Зацеп снаружи- бросок через спину.

**32.Приемы борьбы лежа.**

Удержание верхом и выход с него.

**33.Упражнения для развития силы.**

Перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

**34.Воспитательная работа в честь праздника «День героев отечества».**

Викторина о героях отечества.

**35.Однонаправленные комбинации.**

Передняя подножка-подхват изнутри.

**36.Разнонаправленные комбинации.**

Задняя подножка-передняя подножка на пятке.

**37.Приемы борьбы лежа.**

Удержание верхом.

**38.Однонаправленные комбинации.**

Зацеп изнутри- зацеп снаружи.

**39.Разносторонние комбинации.**

Бросок захватом руки под плечо -задняя подножка.

**40.Приемы борьбы лежа.**

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

**41. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**42. Упражнение для развития силы.**

По сигналу бег на 5 м из исходного положения :сидя, лежа на спине на животе.

**43.Однонаправленные комбинации.**

Подхват по две ноги -подхват изнутри.

**44.Приемы борьбы лежа.**

Удержание сбоку.

**45.Бросок в стойке.**

Боковая подсечка.

**46. Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**47. Однонаправленные комбинации.**

Задняя подножка-зацеп снаружи.

**48. Приемы борьбы лежа.**

Удержание сбоку с выключением руки.

**49. Упражнение для развития ловкости и прыгучества.**

Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок назад, поймайте опускающийся мяч.

**50.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**51.Бросок .**

Передняя подсечка в колено.

**52. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**53.Воспитательная работа.**

Соревнование среди воспитанников в честь праздника «день защитника отечества»

**54. Однонаправленные комбинации.**

Подхват изнутри -передняя подсечка.

**55.Приемы борьбы лежа.**

Удержание поперек.

**56.Разносторонние комбинации.**

Передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

**57.Однонаправленные комбинации.**

Подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

**58. Приемы борьбы лежа.**

Удержание со стороны головы.

**59.Игры.**

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.

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**).**

**60.Разносторонние комбинации.**

Боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок).

**61.Однонаправленные комбинации**.

Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя).

**62.Техика борьбы лежа.**

Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот.

**63. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров

**64.Разносторонние комбинации.**

Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс).

**65.Однонаправленные комбинации.**

Подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника).

**66.Техника борьбы лежа.**Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.

**67.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**68. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров

**69.Однонаправленные комбинации.**

Ответный (контр) прием от отхвата, контрбросок.

**70. Разносторонние комбинации.**

Отхват под обе ноги (большое внешнее колесо).

**71. Техника борьбы лежа.**  
Удушающий прием ногами "треугольником".

**72.Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**73.Упражнение для развития ловкости и прыгучества.**

Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок назад, поймайте опускающийся мяч.

**74.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров

**75.Однонаправленные комбинации.**

Передняя подсечка под выставленную ногу, бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх.

**76. Разносторонние комбинации.**

Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

**77. Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**78. Техника борьбы лежа.**  
Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.

**79. Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**80.Воспитательная работа.**

Велокросс «День России».

**81. Однонаправленные комбинации.**

Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу).

**82.Разнонаправленные комбинации.**  
Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи).

**83.Техника борьбы лежа.**  
Обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ.

**84.Воспитательная работа.**

«День памяти и скорби» фильм о войне.

**85.Развитие ловкости.**

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями,комбинациями, повторными атаками.

**86.Однонаправленные комбинации.**  
Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

**87.Разнонаправленные комбинации.**  
Подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри.

**88.Упражнение для развития быстроты.**

Повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину.

**89.Техника борьбы лежа.**

Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.

**90.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**91.Однонаправленные комбинации.**

Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс).

**92.Разнонаправленные комбинации.**  
  
Амплитудный бросок через поясницу (бедро) с подбивом.

**93.Игры.**

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.

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**).**

**94.Тактика проведения и техника -тактического действия.**

Поединки со сменой партнеров- 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с(6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

**95.Игры.**

Игры в дебюты:. 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.

**96.Игры.**

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.

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**).**

**97.** **Борьба.**

Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.

**98.Промежуточная аттестация.**

**99.Промежуточная аттестация.**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | план | Факт |
|  | Одноправленные комбинации. | 02.12.2024 |  |
|  | Одноправленныее комбинации. | 03.12.2024 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 05.12.2024 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 09.12.2024 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 10.12.2024 |  |
|  | Одноправленные комбинации. | 12.12.2024 |  |
|  | Одноправленные комбинации. | 16.12.2024 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 17.12.2024 |  |
|  | Игры. | 19.12.2024 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 23.12.2024 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 24.12.2024 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 26.12.2024 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 30.12.2024 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 31.12.2024 |  |
|  | Игры. | 13.01.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 14.01.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 16.01.2025 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 20.01.2025 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 21.01.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 24.01.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 27.01.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 28.01.2025 |  |
|  | Упражнение для развития силы. | 30.01.2025 |  |
|  | Спарринг в честь праздника «День народного единства» | 03.02.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 04.02.2025 |  |
|  | Разносторонние комбинации. | 06.02.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 10.02.2025 |  |
|  | Упражнение для развития ловкости и прыгучества. | 11.02.2025 |  |
|  | Игры. | 13.02.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 17.02.2025 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 18.02.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 20.02.2025 |  |
|  | Упражнения для развития силы. | 24.02.2025 |  |
|  | Воспитательная работа в честь праздника «День героев отечества». | 25.02.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 27.02.2025 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 03.03.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 04.03.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 06.03.2025 |  |
|  | Разносторонние комбинации. | 10.03.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 11.03.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 13.03.2025 |  |
|  | Упражнение для развития силы. | 17.03.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 18.03.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 20.03.2025 |  |
|  | Бросок в стойке. | 24.03.2025 |  |
|  | Игры. | 25.03.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 27.03.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 31.03.2025 |  |
|  | Упражнение для развития ловкости и прыгучества. | 01.04.2025 |  |
|  | Упражнение для развития быстроты. | 03.04.2025 |  |
|  | Бросок . | 07.04.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 08.04.2025 |  |
|  | Воспитательная работа. | 10.04.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 14.04.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 14.04.2025 |  |
|  | Разносторонние комбинации. | 17.04.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 21.04.2025 |  |
|  | Приемы борьбы лежа. | 22.04.2025 |  |
|  | Игры. | 24.04.2025 |  |
|  | Разносторонние комбинации. | 28.04.2025 |  |
|  | Техика борьбы лежа. | 29.04.2025 |  |
|  | Техика борьбы лежа. | 01.05.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 05.05.2025 |  |
|  | Разносторонние комбинации. | 06.05.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 08.05.2025 |  |
|  | Техника борьбы лежа. | 12.05.2025 |  |
|  | Упражнение для развития быстроты. | 13.05.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 15.05.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 19.05.2025 |  |
|  | Разносторонние комбинации. | 20.05.2025 |  |
|  | Техника борьбы лежа. | 22.05.2025 |  |
|  | Игры. | 26.05.2025 |  |
|  | Упражнение для развития ловкости и прыгучества. | 27.05.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 29.05.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 02.05.2025 |  |
|  | Разносторонние комбинации. | 03.06.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 05.06.2025 |  |
|  | Техника борьбы лежа. | 09.06.2025 |  |
|  | Упражнение для развития быстроты. | 10.06.2025 |  |
|  | Воспитательная работа. | 12.06.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 16.06.2025 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 17.06.2025 |  |
|  | Техника борьбы лежа. | 19.06.2025 |  |
|  | Воспитательная работа. | 23.06.2025 |  |
|  | Развитие ловкости. | 24.06.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 26.06.2025 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 30.06.2025 |  |
|  | Упражнение для развития быстроты. | 01.07.2025 |  |
|  | Техника борьбы лежа. | 03.07.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 07.07.2025 |  |
|  | Однонаправленные комбинации. | 08.07.2025 |  |
|  | Разнонаправленные комбинации. | 10.07.2025 |  |
|  | Игры. | 14.07.2025 |  |
|  | Тактика проведения и техника -тактического действия. | 15.07.2025 |  |

Расхождение между общим количеством часов в учебно-тематического и календарно-тематических планов обусловлено исключением из состава учебного-тренировочного времени праздничных дней.