

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 29.08.2024



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮОЦ»
А.А. Сеницын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Детский клуб дзюдо «Лион»
Стартовый уровень
Возрастная категория обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Пашковенко Алексей Валерьевич,
Пашковенко Ксения Андреевна,
Тресогова Мария Владимировна,
Чертов Владимир Дмитриевич,
педагоги дополнительного
образования МБУДО «ДЮОЦ»

Челябинск, 2024

Информационная карта
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Детский клуб дзюдо «Лион»
Стартовый уровень

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	дзюдо
Направленность деятельности	физкультурно - спортивная
Способ освоения содержания образования	репродуктивный
Уровень освоения содержания программы	общекультурный стартовый
Возрастной уровень реализации программы	7-10 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	3 года

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский клуб дзюдо «Лион» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

– Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность».

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические

рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

– Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта В РФ на период до 2030 года».

– Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

Документы и локальные акты учреждения:

– Устав МБУДО «ДЮЦ»;

– Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;

– Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;

– Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;

– Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

– Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮЦ»

– Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮЦ»;

– Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮЦ».

С использованием материалов «Программно – методического обеспечения начальной подготовки дзюдоистов 6–10 лет с использованием композиционного планирования» – автор А.С. Перевозников.

Содержание программы направлено на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом и развитие физически и нравственно здоровой личности посредством физкультурно-оздоровительных занятий с элементами дзюдо. Программа является начальной ступенью приобщения детей к основам борьбы дзюдо.

Программа реализуется на бюджетной основе. Обучение проводится на русском языке.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Современный заказ государства на воспитание личности, обладающей нравственными качествами, крепким физическим здоровьем нашел отражение в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность дополнительного образования детей, где особо подчеркивается необходимость формирования у детей мотивации к здоровому образу жизни, и занятиям физической культурой и спортом. Поставленную задачу можно решить, посредством привлечения детей и подростков в различные спортивные объединения дополнительного образования и спортивные секции. Одним из видов спорта, позволяющих развивать физические, мировоззренческие, ценностные качества подрастающего поколения, является дзюдо. Занятия дзюдо, помимо развития силы, гибкости, ловкости, координации движений, способствуют развитию у детей внимания, памяти, логического и образного мышления. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся умению управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность.

Дзюдо закаляет тело и воспитывает характер лидера, что, безусловно, пригодится ребенку во взрослой жизни. Дзюдо – это гибкий путь к достижению цели, где главное даже не победа над соперником, а воспитание себя, победа над самим собой. А спортивный успех в детстве – это начало успеха в жизни. Дзюдо – искусство побеждать. Чтобы достичь успеха в дзюдо, недостаточно просто быть физически сильным или техничным – на татами надо думать. Одолеть соперника при минимуме собственных усилий, переиграть, поймать на мгновенной ошибке – такие принципы принесли дзюдо славу «интеллектуальной борьбы». Красной нитью через всю идеологию дзюдо проходит мысль, что умный может победить гораздо более сильного, если вместо обычного противостояния силе направит ее правильное русло.

Отличительные особенности программы

Данная программа ориентирована на детей в возрасте от 7 до 10 лет. Программа обучения включает в себя комплекс традиционных методов,

воспитания духа и обучения технике дзюдо. Упражнения системы подготовки носят многосторонний характер, всегда обосновываются реальной жизненной ситуацией, поэтому после первоначального освоения элементов упражнения закрепляются в их сочетаниях. Также, после освоения, базовые элементы отрабатываются из усложненных исходных позиций. При этом структура занятия сохраняется (разминка, основная часть, объяснение нового, закрепление). Большое внимание уделяется формированию правильной осанки, правилам здорового образа жизни. Применение игровых технологий позволяет активизировать развитие двигательной активности, укрепить интерес к занятиям спортом. Часть учебного времени уделяется теоретическим основам дзюдо и ознакомлению с историей развития дзюдо в мире, в России, в Челябинской области. Программа реализуется поэтапно. Окончание каждого этапа отмечается определённым знаком, нашивкой на поясе дзюдоиста. Данная программа рассчитана на 3 года обучения и подразделяется на 3 этапа:

Этапы	Результат этапа	Возраст обучающихся
I ЭТАП	«Желтая полоска»	7-8 лет (младший школьный возраст)
II ЭТАП	«Желтый пояс»	8-9 лет (младший школьный возраст)
III ЭТАП	«Желтый пояс с оранжевой нашивкой»	9-10 лет (младший школьный возраст)

Адресат программы

Содержание программы рассчитано на работу с детьми младшего школьного возраста (7-10 лет) и включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и влияет на духовно-нравственное развитие, творческое воображение ребенка, содействует формированию здорового образа жизни.

Дзюдо даёт широкие возможности для развития физических, умственных и духовных качеств ребенка, но одновременно формирует трудолюбие, волю, терпение, способность выдерживать нагрузки. Поэтому все занятия проводятся с учётом возрастных особенностей учащихся.

Дети в возрасте 7 – 10 лет физически ещё не готовы к однообразной, требующей определенной выносливости тренировке и не имеют устоявшихся интересов. Особое внимание стоит уделить осанке – она формируется именно в этом возрасте, поэтому важно грамотно распределить физическую нагрузку на еще неокрепший детский организм. Дети этого возраста обладают

гибкостью, но координация развита ещё недостаточно. И хотя в этом возрасте дети довольно активны и подвижны, неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах. В связи с этим дети должны осваивать технику небольшими порциями, начиная с самых простых и легких форм.

Особое внимание стоит уделить психологическим особенностям младших школьников. Внимание в этом возрасте недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Дети не могут усидеть на месте, необходима частая смена видов деятельности. Детям этого возраста присущи недостаточная концентрация внимания и резкая смена настроений: от желания самозабвенно заниматься до полной апатии и капризов. По этой причине занятия с детьми должны отличаться разнообразием содержания и технологий и продолжаться не более 1-1,5 часов. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Не следует заставлять детей этого возраста многократно (до автоматизма) повторять одно и то же упражнение – они будут выполнять его чисто формально, и, как следствие, – потеря интереса к занятиям. Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные, в том числе игровые, элементы.

Основным способом получения информации по-прежнему остается игра – дети отлично запоминают то, что вызывает у них эмоции. Наглядность и яркие, положительные эмоции позволяют младшим школьникам легко запоминать и усваивать материал. Именно в этом возрасте формируется отношение ребенка к учению – вера в свои силы, желание учиться и получать знания.

Младшие школьники очень активны, инициативны. Но не стоит забывать, что в этом возрасте они очень легко поддаются влиянию окружающей среды. Дети осознают себя личностью, сравнивают себя с другими, начинают выстраивать взаимоотношения со сверстниками.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года, общее количество часов по программе составляет 324/432 часа в год.

Форма обучения - очная, очная с применением дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса, виды занятий.

– групповая – создаются условия для необходимой здоровой конкуренции между учащимися, через взаимодействие, взаимопомощь;

- индивидуальная – выполнение индивидуального задания под руководством педагога, затем самостоятельная работа над заданием;
- самостоятельная работа – учащиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований и трансляций.

Виды занятий

- занятие-игра;
- учебно-тренировочное занятие;
- соревнование;
- мастер-класс.

Условия набора и режим занятий

В детское объединение принимаются все дети в возрасте от 7 до 10 лет, проявляющие интерес к занятиям дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний. Дети принимаются по заявлению родителей (законных представителей).

Обеспечение детей спортивной формой (кимоно и т.д.), поездки в лагерь и спортивные сборы осуществляются за счёт родительских средств.

Режим занятий

Показатель	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество учебных недель в год	36	36	36
Периодичность занятий в неделю	3/2	3/2	3/2
Продолжительность занятия, часы	1/2	1/2	1/2
Количество часов в неделю	3/4	3/4	3/4
Количество часов в год	108/144	108/144	108/144
Общее количество часов по программе	324/432 часа в год		

Количественный состав обучающихся 12-15 человек. Продолжительность 1 часа занятий составляет 45 минут. Занятия во всех группах проводятся с обязательным 10-минутным перерывом, согласно Сан Пин.

Во время летних каникул возможен выезд на учебно-тренировочные сборы в загородный лагерь. Обучающиеся, не имеющие возможности выехать на сборы, получают рекомендации для самостоятельной подготовки.

Программа предусматривает осуществление тренировочных занятий в период перехода на обучение с применением дистанционных технологий.

В ситуациях, связанных с отменой занятий из-за сезонных карантинных мероприятий или неблагоприятных погодных условий, а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях, размещая материалы для занятий в группе спортивного объединения ВКонтакте. Обратная связь с обучающимися осуществляется в форме фото или видеоотчётов.

Цель программы – Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности посредством физкультурно-оздоровительных занятий с элементами дзюдо.

Задачи обучения:

- обучение основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;
- обеспечение необходимого минимума теоретических знаний в области борьбы «Дзюдо»;
- освоение специальной терминологии.

Задачи развития:

- содействие эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционные и координационные) способностей;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом.

Задачи воспитания:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

Ожидаемые результаты:

Личностные:

Сформированность:

- уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- интереса к занятиям спортом;
- умения оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Сформированность:

- умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- умения самостоятельно находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- умения использовать различные способы поиска и отбора информации;
- умения общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Предметные:

Наличие:

- представления о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Сформированность:

- умения планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умения оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- умения применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны.

учащиеся:

- будут знать основную терминологию вида спорта дзюдо;
- будут знать основные принципы дзюдо;
- будут знать основные правила проведения спарринга в дзюдо;
- будут уметь выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
- будут знать правила поведения при конфликтных ситуациях;
- будут стремиться к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- будут физически выносливы, у них разовьются двигательные способности;
- проявят интерес к занятиям дзюдо.

Оценка эффективности реализации программы

Виды контроля

- **Входная диагностика** осуществляется при приёме учащихся в спортивное объединение в форме беседы.
- **Текущий контроль** осуществляется по мере освоения разделов программы

Основными показателями освоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях. Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить ученик.

При оценке технической подготовки ученика наряду с количественными показателями учитывается и степень владения техникой.

Степень овладения техникой определяется следующими характеристиками:

- стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки. При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях. Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности учеников.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого месяца проводятся зачетные занятия.

Основное требование при сдаче зачёта – правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе квалификационных нормативов, оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений. Требования к базовой технике указаны в «Минимальных квалификационных требованиях».

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются

минимальные требования к традиционной базовой технике дзюдо (входящие в программу), где оценивается соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в схватке. В учебных схватках оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями соответствующими ситуации.

Достижение абсолютных результатов, представленных в Программе (разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для учащихся ориентиры на пути их личностного развития.

Материалы для проведения контрольных и аттестационных мероприятий по оценке теоретических и практических знаний и навыков разработаны в Методическом пособии Перевозников А.С., Попков П.В. «Гибкий путь» от ученика до мастера дзюдо: учебно-практическое пособие для занимающихся дзюдо /А.С. Перевозников, П.В. Попков. – Челябинск, МБУДО «ДЮЦ», Копейск, СК «Тайфун», 2020. – 44 с

Данная работа включает краткую историю развития дзюдо в России, значение цвета пояса, аттестационные требования по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо..

Перечень знаний, умений и навыков учащихся:

На начальном уровне подготовки оцениваются знания и умения:

- история дзюдо;
- основные понятия борьбы дзюдо;
- основные стойки и передвижения в них;
- основные захваты;
- основные приёмы;
- основы тактики;
- качество выполнения упражнений общефизической подготовки в требуемом объеме;
- квалификационные нормативы по дзюдо.

На уровне освоения деятельности учащиеся:

Знания:

- правил проведения спарринга;
- жесты и команды судей на соревнованиях;

умение:

- выполнение упражнений специальной физической подготовки;
- выполнение квалификационных нормативов по дзюдо.

Диагностика уровня обучения, воспитанности и развития учащихся осуществляется с помощью бесед и метода включенного педагогического наблюдения.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, определяются качественные критерии и обсуждаются с учащимися и их родителями

Учебно – тематический план

«Белый пояс с желтой нашивкой» (1 год обучения 7-8 лет)

№	Название разделов и тем	Общее число часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
---	-------------------------	-------------------	--------	----------	---------------------------	-----------------------------

1.	Вводное занятие, инструктаж, гигиена	2	1	1	групповая	опрос
2.	История развития дзюдо	2	2		групповая	опрос
3.	Диагностика, анкетирование, тестирование	6	3	3	индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка	40	4	36	групповая	сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	групповая	сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	50	10	40	индивидуально-групповая	Итоговый экзамен
7.	Подвижные игры, эстафеты	20	2	18	групповая	
8.	Промежуточная аттестация	2		2		сдача контрольных нормативов
	Всего часов	144	26	118		

Содержание программы

1. Вводное занятие. Теория. Инструктаж по технике безопасности

Педагог напоминает **правила техники безопасности**. Проводит беседы о личной гигиене и профилактике травм и вирусных заболеваний. Обучающиеся продолжают знакомиться с историей развития дзюдо и названием приемов, используемых в этой борьбе. **На втором этапе обучения**, педагог знакомит детей с правилами соревнований по многоборью.

Для развития **физической подготовки**, обучающиеся учатся правильно выполнять: подтягивание (3 раза), отжимание (15 раз), пресс лежа (20 раз), челночный бег 3x10м (20 сек), кросс 500 м (без времени), прыжки в длину с места (см), прыжки на скакалке, стойку на голове.

Упражнения для формирования мышечного корсета - различные дозированные упражнения с отягощениями, с партнером, переноска спортивных снарядов, партнера.

В **специальную физическую подготовку**, включаются упражнения с резиной: тяги, наклоны. Подтягивания на низкой перекладине на кимоно и упражнения на мосту: накаты, забегание вокруг головы.

Для усовершенствования **технической подготовки**, дети учатся выполнять в стойке: боковая подсечка под выставленную ногу (дэ-аши-харай), подсечка в колено под отставленную ногу (хидза-гурума), передняя подсечка под

выставленную ногу (сасаэ-цурикоми-аши), бросок через бедро скручиванием (уки-гоши). В партере: удержание сбоку (хон-кэса-гатамэ), удержание с фиксацией плеча головой (ката-гатамэ).

Для развития соревновательных навыков и сплочения спортивного коллектива, педагог использует **подвижные игры** и эстафеты.

По окончании года обучающиеся проходят аттестацию **по ОФП**, элементам техники дзюдо и СФП.

Сдача нормативов проводится три раза в год:

- сентябрь – нулевой срез;
- декабрь, апрель – промежуточный;
- май – итоговый.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов праздника в присутствии родителей, с приглашением известных спортсменов и тренеров.

По результатам контрольных испытаний воспитанникам вручается белый пояс с желтой продольной нашивкой.

Учебно – тематический план

II этап «Жёлтый пояс» (2 год обучения)

№	Название разделов и тем	Общее число часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие, инструктаж, гигиена	2	1	1	групповая	опрос
2.	История развития дзюдо	2	2		групповая	опрос
3.	Диагностика, анкетирование, тестирование	6	3	3	индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка	40	4	36	групповая	сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	групповая	сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	50	10	40	индивидуально-групповая	Итоговый экзамен
7.	Подвижные игры, эстафеты	20	2	18	групповая	
8.	Промежуточная аттестация	2		2	индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	144	26	118		

Содержание программы

Педагог проводит **инструктаж по технике безопасности**. Ведется работа по профилактике травм и вирусных заболеваний. Детям рассказывают о здоровом образе жизни и личной гигиене. Дети продолжают знакомиться с историей дзюдо и названиями приемов этой борьбы. Повторяют правила соревнований для многоборья.

Общая **физическая подготовка** включает в себя: подтягивание (5 раз), отжимание (25 раз), пресс лежа (30 раз), челночный бег 3x10м (20 сек), кросс 800 м (б/времени), прыжок в длину с места (см).

Упражнения для повышения функциональных возможностей организма - дозированные, постепенно повышающие нагрузки в упражнениях циклического характера, упражнения других видов спорта, воздействующих на функции организма, системы кровообращения и дыхания – различные виды бега.

Специальная физическая подготовка обучающихся включает в себя: упражнения с резиной: тяги, наклоны, учикоми (1 бинт); подтягивание на низкой перекладине на кимоно и работа на рукоходе (с помощью).

Для совершенствования **технических навыков**, обучающиеся изучают приемы в стойке: отхват (о-сото-гари), бросок через бедро подбивом ногами (о-гоши), зацеп изнутри голенью (о-учи-гари), бросок через плечо (сэои-нагэ). В партере: удержание поперёк (ёко-шихо-гатамэ), удержание верхом (татэ-шихо-гатамэ), удержание со стороны головы (ками-шихо-гатамэ).

Педагог включает в программу занятий эстафеты и **подвижные игры**, что повышает у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, а так же увеличивает объем двигательной активности обучающихся.

По окончании года обучающиеся проходят аттестацию по ОФП, элементам техники дзюдо и СФП.

Аттестация проводится три раза в год:

- сентябрь – нулевой срез;
- декабрь, апрель – промежуточный;
- май – итоговый.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов праздника в присутствии родителей, с приглашением известных спортсменов и тренеров.

По результатам аттестации второго этапа обучения вручается желтый пояс.

Учебно – тематический план

«Желтый пояс с оранжевой нашивкой» (3 год обучения 9-10 лет)

№	Название разделов и тем	Общее число часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие, инструктаж, гигиена, режим дня	2	1	1	групповая	опрос
2.	История развития дзюдо	2	2		групповая	опрос
3.	Диагностика, анкетирование, тестирование	6	3	3	индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка	36	4	32	групповая	сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	групповая	сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	50	10	40	индивидуально-групповая	Итоговый экзамен
7.	Соревновательная подготовка	4	1	3	индивидуально-групповая	Спортивный результат
8.	Подвижные игры, эстафеты	20	2	18	групповая	
9.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	144	27	117		

Содержание программы

Вводный этап. Инструктаж по технике безопасности. Педагог знакомит обучающихся с историей развития дзюдо в России. С детьми проводятся беседы о необходимости соблюдения режима дня, личной гигиены и правильного питания.

Общая физическая подготовка включает в себя: подтягивание (8 раз), отжимание (30 раз), пресс лежа (40 раз), челночный бег 3x10м (20 сек), кросс 800 м (б/времени), прыжок в длину с места (см).

Упражнения для повышения уровня физической подготовленности, а в частности для качеств быстроты, ловкости, силы, выносливости. Используются кратковременные отрезки бега на 10-30 м, эстафеты,

разнообразные элементы спортигр, упражнения с партнером и без него, а также упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка включает: учи-коми на резине (2 бинта), учи-коми на резине (в парах), лазанье по канату (с ногами), рукоход.

Для развития **технической подготовки**, обучающиеся изучают приемы в стойке: задняя подсечка (ко-сото-гари), подсечка изнутри (ко-учи-гари), бросок через бедро с захватом шеи (коши-гурума), бросок через бедро с захватом отворота (цурикоми-гоши). В партере: удержание сбоку с захватом из-под руки (кузурэ-кэса-гатамэ), удержание сбоку с захватом своей ноги (макура-кэса-гатамэ), обратное удержание сбоку (уширо-кэса-гатамэ).

Педагог включает в занятия **подвижные игры** и эстафеты.

Участие в соревнованиях по многоборью дзюдо – первый этап эстафеты, второй этап – выполнение техники приёмов оранжевого пояса, третий этап – командные соревнования (стенка на стенку), исключая травмоопасные приёмы в стойке и удушающие и болевые приёмы в партере.

По окончании года обучающиеся проходят аттестацию по ОФП, элементам техники дзюдо и СФП.

Аттестация проводится три раза в год:

- сентябрь – нулевой срез;
- декабрь, апрель – промежуточный;
- апрель-май – итоговый.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов, праздника в присутствии родителей, с приглашением известных спортсменов и тренеров.

По результатам аттестации вручается жёлтый пояс с оранжевой продольной нашивкой.

Методическое обеспечение программы

Принципы, положенные в основу учебно-воспитательного процесса

Учебно-тренировочный процесс в объединении проводится с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности и последовательности;
- повторности и непрерывности.

При пассивном отношении к занятиям эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация **принципа сознательности и активности** предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований. Педагог должен содействовать:

- формированию у учащихся осмысленного отношения и интереса к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формированию устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработке привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитанию самостоятельности, инициативности.

Принцип наглядности заключается в необходимости обеспечения надлежащих зрительных, двигательных и других представлений занимающегося об изучаемом движении или действии.

Демонстрировать приёмы необходимо именно так, как они выглядят в поединке. Каждое действие показывают сначала слитно, потом расчленяют на элементы, при этом разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения. Для этой цели также используется такие формы наглядного обучения, как просмотр видеозаписей семинаров, школ, выступления лучших спортсменов, посещение соревнований с участием мастеров высокого класса. Просмотр красивых поединков стимулирует и вызывает у учащихся интерес, желание выполнять действия так, как это делают мастера высокого класса.

Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Всякий учебный материал усваивается хорошо, если он доступен для учащихся. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряжённых тренировок -

и к функциональным отрицательным сдвигам. Только преодоление посильных трудностей, чередование лёгких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Вся система подготовки учащихся строится на **систематичности и последовательности** овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств. Только регулярные занятия дают эффект при обучении. Процесс обучения – это движение от простого к сложному: от изучения стойки и передвижения в ней до изучения элементов базовой техники с последующим усложнением ее элементов.

Спортивные занятия предусматривают постоянное повторение упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов тренировочных занятий. Только при соблюдении этого принципа учащиеся приобретают хорошую спортивную форму.

Методы обучения, применяемые при реализации программы «Дзюдо»

В работе с учащимися используются:

- словесные методы:
- рассказ – применяется для изучения теории;
- беседа – используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и пр.;
- методы наглядного восприятия:
- демонстрация упражнений, действий;
- изучение и анализ содержания плакатов, пособий;
- практические методы:
- упражнение;
- соревнование.

Основная форма организации и проведения занятий — систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Также регулярное проводятся:

- зачёты с последующим объявлением результатов и их анализом;
- показательные выступления;
- досуговые мероприятия.

На занятиях дзюдо для подготовки учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

Метод равномерной нагрузки. Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

Метод переменной нагрузки. Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

Метод интервальной нагрузки. Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

Соревновательный метод. Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса. Соотношение объёмов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой дзюдо, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности. Овладение техническими приёмами с учётом их тактического действия, самостоятельный разбор различных вариантов применения технических и тактических действий, анализ поведения и настроения - как своего, так и противника, критический анализ проведённых схваток – именно этому посвящены практические занятия.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях городского и областного уровня.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:

1. **Групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг.** В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;
2. **Групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.** Этот приём используется, когда необходимо ознакомить занимающихся с видами дистанций и научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также выполнять приёмы. При этом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая - защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнить защиту, сохраняя форму движения и оптимальное расстояние до противника;
3. **Самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу.** Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;
4. **Индивидуальное освоение приёма в работе с тренером и на снарядах.** Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по дзюдо может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую (ОФП и СФП), технико-тактическую и психологическую подготовку.

Теоретическая подготовка. На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

Физическая подготовка. *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие учащегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп. *Специальная физическая подготовка* направлена на развитие специфических двигательных способностей, необходимых в дзюдо. Это упражнения в координации движений при передвижении с приёмами.

Технико-тактическая подготовка. Освоение основ техники и тактики дзюдо.

Психологическая подготовка. Целенаправленное воздействие на личность учащегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо

подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

Зачетные требования по ОФП

Ф.И. обучающегося, год обучения _____

виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

Зачетные требования по ОФП

Ф.И. обучающегося, год обучения _____

виды упражнений	Возраст 7 – 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

Зачетные требования по ОФП

Ф.И. обучающегося, год обучения _____

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6

Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже

Зачетные требования по ОФП

Ф.И. обучающегося, год обучения _____

виды упражнений	Возраст 9 – 10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4
Бег 30 метров	М 5,6 секунд Д 5,7 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже
виды упражнений	Возраст 11 лет и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М не более 5,6 секунд Д не более 5,7 секунд	Не более 5,7 с. Не более 6,0 с.	5,8 с. и ниже 6,2 с. и ниже
Челночный бег 3/10	М не более 8,4 с. Д не более 9,0 с.	Не более 8,9 с. Не более 9,4 с.	9,4 с. и ниже 9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	М не менее 178 см. Д не менее 165 см.	Не менее 162 см. Не менее 147 см.	146 и ниже 124 и ниже

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им
дополнительной образовательной программы

Ф.И. обучающегося, год

обучения _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень	
			1 полугодие	2 полугодие
1. Организационно-волевые качества				
Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на ½ занятия		
		Более, чем на ½ занятия		
		На все занятие		
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне		
		Иногда – самим ребенком		
		Всегда – самим ребенком		
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки(приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне		
		Периодически контролирует себя сам		
		Постоянно контролирует себя сам		
2. Ориентационные качества				
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная		
		Заниженная		
		Нормальная		
Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне		
		Периодически поддерживается самим ребенком		
		Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно		

3. Поведенческие качества				
Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты		
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать		
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты		
Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах		
		Участвует при побуждении извне		
		Инициативен в общих делах		

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зал
2. Тренировочные маты (татами).
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки.
5. Кимоно.
6. Канат
7. Турники.
8. Резиновые жгуты.
9. Мячи (набивной, футбольный, баскетбольный)
- 10.Рукоходы.
13. Мягкие маты;
14. Скакалки;
15. Обручи;
16. Набивные и мягкие мячи;
17. Цветные разграничительные элементы.

Финансовое обеспечение наличия формы для занятий «Дзюдо» осуществляется за счет средств, выделяемых родителями.

Кадровое обеспечение. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.

Список литературы для работы педагога с учащимися:

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003. 2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 3. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001 4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156) 7. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с. 5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Список литературы для родителей и учащихся:

1. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006

Инструкция по технике безопасности

Безопасность во время занятий обеспечивается соблюдением следующих правил:

- необходимо следовать указаниям педагога, соблюдать правила соревнований;
- перед проведением занятий выполнять разминку;
- при выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга;
- все технические приемы выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;
- если партнёр находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или других действий немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;
- при появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу;
- в состоянии сильной усталости не проводить приемы, которые требуют большой силы или высокой координации движений;
- при получении учащимся травмы, педагогу необходимо немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

Каждый борец должен знать приемы самостраховки и соблюдать следующие требования:

- хорошо изучить приемы самостраховки по программе и усовершенствовать их, доведя до автоматизма;
- в состоянии сильной усталости не проводить приемы, которые требуют большой силы или высокой координации движений;
- перед проведением занятий выполнять разминку;
- если при разучивании и проведении схваток невозможно выполнять действия (приемы и защиты) с оптимальной силой, то следует сменить партнера;
- если партнер во время схватки начинает «злиться», то следует прервать занятия и попросить тренера, чтобы он сменил партнера.

Запрещенная техника:

- наносить и обозначать удары, захваты за ноги
- выполнять болевые приёмы на ноги и плечевой сустав

Приложение № 2

Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Дзюдо начинается с поклонов. Поклонами дзюдо и заканчивается.

Уважение к сопернику, к судьям - непреложное требование любого единоборства. В дзюдо этому уделяется повышенное внимание. Это дань национальным корням этого единоборства.

Как правильно делать поклон?

Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (ступить на зону безопасности), затем (после приглашения арбитра) второй поклон делается, прежде чем пересечь зону рабочей площади татами, и, наконец, третий поклон нужно сделать, пересекая цветную полосу в центре татами. До начала схватки, прежде чем подать команду «Хаджимэ!» («Начинайте!»), арбитр должен убедиться, что дзюдоисты располагаются на определенных им правилами местах в центре татами. Правильное положение, когда цветная полоса находится за дзюдоистом.

После окончания схватки и объявления ее результата ритуал проводится в обратном порядке. Поклон, шаг назад. Выход с красной зоны - второй поклон. Выход с татами - третий поклон.

Правила поведения на татами.

Несмотря на то, что дзюдо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, броски с большой амплитудой и силой, несмотря на то, что и тренировочные, и соревновательные поединки требуют от дзюдоистов полной мобилизации сил, по травматизму дзюдо занимает далеко не ведущее место среди других видов спорта.

Тем не менее соблюдение мер безопасности при занятиях - основа успеха в постижении секретов дзюдо. Занимающиеся должны помнить несколько

простых правил поведения во время тренировки.

Нельзя сидеть спиной к центру татами.

Во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы падение партнера шло по направлению от центра татами к краю.

При падениях нельзя выставлять выпрямленную руку, чтобы смягчить падение.

Приложение № 3

Подвижные игры.

На первом году обучения, педагог активно использует в своей работе подвижные игры. Подвижная игра – это эмоционально – насыщенная, сознательная и активная деятельность ребенка, происходящая при соблюдении необходимых правил, и побуждающая к творческому выполнению условий в изменяющихся игровых ситуациях.

Подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость, чувство удовлетворения и захватывает воображение. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость.

Для формирования и укрепления детского коллектива и межличностных отношений, а так же для развития скоростных способностей, педагог использует игры и эстафеты с различными заданиями.

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся

сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.