

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина  
от 29 февраля 2024 г.  
Протокол № 2

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина  
\_\_\_\_\_ А.В. Шевченко  
Приказ № 10 /од от 29 февраля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 126 часов

**Возрастная категория:** от 5 до 10 лет

**Состав группы:** до 30 человек

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных образовательных технологий

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер программы в Навигаторе:** **66022**

Автор составитель:  
Самойленко Ирина Ивановна,  
методист МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина

город-курорт Анапа, 2024 год

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности «дзюдо»**

|  |   |
|--|---|
| Наименование муниципалитета                                      | Муниципальное образование город-курорт Анапа  |
| Наименование организации   | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 4 муниципального образования город-курорт Анапа им. В.А. Ильина   |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор»                             | 66022   |
| Полное наименование программы                                    | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «дзюдо»   |
| Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет) | За счет бюджетных средств   |
| ФИО автора программы   | Самойленко Ирина Ивановна   |
| Краткое описание программы                                       | Программа для ознакомления и освоения детьми начальных навыков борьбы дзюдо. Подготовка спортсменов для дальнейшего поступления и обучения по дополнительным образовательным общеразвивающим программам базового уровня избранного вида спорта  |
| Форма обучения   | Очная с применением дистанционных образовательных технологий  |
| Уровень содержания   | Ознакомительный   |
| Продолжительность освоения (объём)                               | 126 часов   |
| Возрастная категория   | 5-10 лет  |
| Цель программы   | Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, через освоение начальных умений и навыков борьбы дзюдо в доступной для них форме.   |
| Задачи программы   | Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на <b>образовательные:</b> дать детям основные представления о себе, простых правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения; обучать детей простейшим элементам дзюдо; обучать безопасному падению с использованием самостраховки; обучать детей выполнению основных физических упражнений; обучать комплексу начальных специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо; обучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях; <b>личностные:</b> воспитать чувство ответственности, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, доброжелательные отношения со |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | <p>сверстниками в совместной двигательной деятельности; способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время; воспитать потребность в здоровом образе жизни; воспитать дисциплинированность, самостоятельность, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели; воспитать отзывчивость, коммуникабельность, чувства товарищества и взаимовыручки; <b>метапредметные:</b> способствовать укреплению здоровья детей; повысить сопротивляемость организма детей к влияниям внешней среды; способствовать формированию у детей правильной осанки; способствовать развитию физических качеств (координации, ловкости, быстроты, выносливости и др.); способствовать развитию самостоятельности при выполнении физических упражнений и при участии в подвижных играх.</p>  |
| <p>Ожидаемые результаты</p> | <p>У учащихся по программе детей появляется интерес к занятиям дзюдо. <b>Предметные результаты:</b></p> <p>по окончании обучения по программе, учащиеся будут <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшие элементы базовой техники;</li> <li>- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;</li> <li>- тренировочные упражнения основного комплекса;</li> <li>- о дзюдо, как о виде спорта;</li> <li>- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях;</li> <li>- овладеют основными теоретическими знаниями по дзюдо.</li> </ul> <p>По окончании обучения по программе, учащиеся будут <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные упражнения по дзюдо;</li> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- выполнить основные приемы дзюдо;</li> <li>-строить отношения со сверстниками;</li> <li>-получат навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами по дзюдо;</li> <li>- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);</li> <li>- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;</li> <li>- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;</li> <li>- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;</li> <li>- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены</li> <li>- учащиеся будут уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками, формулировать свое мнение.</li> </ul>   |
| Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)  | -   |
| Возможность реализации в сетевой форме  | Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в сетевой форме.  |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | Частично реализуется в электронном формате с применением дистанционных технологий.  |
| Материально-техническая база  | <p>1. Спортивный зал.</p> <p>2. Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек</p> <p>Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек: татами (комплект), мяч футбольный (2 штуки), мяч баскетбольный (2 штуки), мяч волейбольный (2 штуки), мяч для регби (2 штуки), мяч набивной - медицинбол от 1 до 5 кг (2 комплекта), резиновые амортизаторы (10 штук), стенка гимнастическая (8 секций), турник навесной для гимнастической стенки (2 штуки), брусья навесные для гимнастической стенки (2 штуки), насос универсальный (1 штука), скакалка (30 штук), лесенка «координационная» (3 штук), конусы (10 штук), барьеры для прыжков (10 штук), канат для лазания (3 штуки), мат гимнастический (6 штук), скамейка гимнастическая (3 штуки).</p> |

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования:<br>объем, содержание, планируемые результаты» | 9  |
| 1.1 Пояснительная записка программы   | 9  |
| 1.2 Направленность  | 11 |
| 1.3 Новизна, актуальность, педагогическая<br>целесообразность   | 11 |
| 1.4 Формы обучения  | 16 |
| 1.5 Режим занятий   | 16 |
| 1.6 Особенности организации образовательного процесса   | 16 |
| 1.7 Цель и задачи программы   | 17 |
| 1.8 Учебный план. Содержание программы  | 18 |
| 1.9 Учебный план реализации первого модуля программы  | 18 |
| 1.10 Содержание учебного плана первого модуля программы   | 19 |
| 1.11 Учебный план реализации второго модуля программы   | 25 |
| 1.12 Содержание учебного плана второго модуля программы   | 26 |
| 1.13 Планируемые результаты   | 28 |
| Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий,<br>включающий формы аттестации»            | 30 |
| 2.1 Календарный учебный график  | 30 |
| 2.2 Воспитательная деятельность   | 33 |
| 2.3 Условия реализации программы  | 36 |
| 2.4 Формы аттестации  | 36 |
| 2.5 Оценочные материалы   | 37 |
| 2.6 Методические материалы  | 37 |
| 2.7 Список литературы   | 56 |
| Приложение № 1, № 2   | 58 |

## **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 4 муниципального образования город-курорт Анапа (далее – Учреждение). Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

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

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».

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

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование» от 7 декабря 2018 года.

7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.

10. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану (программе) МБУ ДО СШ № 4 им. В. А. Ильина, утвержденное приказом № 94/1/од от 22.11.2023 и другими разработанными локальными нормативными актами учреждения.

«Дзюдо» - самый безопасный вид единоборства для детей. В отличие от множества других направлений восточных боевых искусств, в дзюдо не только запрещены любые удары руками или ногами, но и вообще запрещено во время борьбы касаться лица. «Дзюдо» не поощряет агрессию, ребенок учится сотрудничать, уважать и развивать самоконтроль. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование занимающегося, основанное на технике, тактике и философии дзюдо.

Необходимость такой программы для спортивной школы, обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо. По нормативным документам занятия дзюдо в группах начальной подготовки можно начинать с 7-летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми от 5 лет.

В данной программе, разработанной для детей младшего возраста, учащиеся знакомятся с азами борьбы дзюдо, получают ознакомительные начальные знания, умения и навыки в доступной для них форме.

Дзюдо – это борьба за захват куртки (кимоно). Борясь за захват, ребенок постоянно работает всеми пальцами отдельно и всей кистью руки в целом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика руки и происходит произвольный массаж кистей, который через нервную систему организма воздействует на речевой отдел головного мозга. Кроме того, дзюдо построено на системе страховки и само страховки, где дети приобретают устойчивый навык правильного падения, что способствует сокращению травм, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в повседневной жизни. Выполняя акробатические упражнения, ребенок постоянно укрепляет позвоночник, формируя правильную осанку.

Еще одним положительным моментом можно считать то, что на стопе человека находятся нервные окончания всех внутренних органов. Выполняя задания педагога, дети, передвигаясь, постоянно осуществляют массаж стопы,

тем самым, благотворно воздействуют на весь организм в целом а это является великолепным здоровьесберегающим фактором.

### ***1.2. Направленность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижения детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного поступления на обучение по программам базового уровня.

Программа направлена так же на создание условий для физического образования, воспитания и развития учащихся; формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

### ***1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.***

***Новизна.*** В данной программе, ***новизна*** заключается в разработке педагогами новых приемов обучения основам дзюдо, ориентированных на младший школьный возраст. Видна колоссальная разница в развитии детей, которые впервые пришли на занятия в возрасте 7-9 лет и детей, которые начинали свои занятия с 6 лет. Дети опережают в физическом развитии, ловкости, гибкости и координационных способностях, гибкости, а также в навыках общения и коммуникации.

Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями.

***Актуальность.*** Всестороннее развитие учащихся в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры с дошкольного возраста содействуют

гармоничному развитию учащихся, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

Реализация данной программы (с начальными формами упражнений дзюдо) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья с дошкольного возраста. Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия. Основной подход, реализуемый в технологии- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей на основе использования всех позитивных факторов.

***В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 года одной из перспективных отраслей развития является спортивная индустрия.*** Анапа, имея огромный климатический потенциал, может стать национальным центром развития игровых и циклических видов спорта. Стратегический фокус при этом – массовая физкультура, а не спорт высоких достижений.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек. Ряд достаточно существенных выводов позволяет сделать анализ возрастной структуры населения МО город-курорт Анапа, наиболее важным из которых является увеличение численности населения до 14 лет.

Миссией стратегии МО город-курорт Анапа является формирование благоприятных условий для развития, привлечения и аккумуляции человеческого капитала, талантливых людей и компетенций в рамках муниципального образования для последующего его задействования и достижения устойчивых темпов социального и экономического развития. На территории МО город-курорт Анапа появляются новые задачи:

- достичь качества образования, соответствующего требованиям рынка, использовать в этих целях общепризнанные международные процедуры и инструменты контроля качества образования;

- разработать и интегрировать в образовательный процесс инновационные образовательные технологии, лучшие мировые практики;

- внедрить программы дистанционного обучения, цифровые и электронные средства обучения нового поколения;

- повысить качество образовательной инфраструктуры в соответствии с запросами и потребностями населения и гостей муниципального образования.

- стимулировать развитие массового спорта через финансирование строительства общедоступных объектов спортивно-оздоровительной инфраструктуры (спортивные площадки, велосипедные дорожки, манежи и прочее).

- распространить практику онлайн-трансляций соревнований, которые проходят на территории муниципального образования;
- модернизировать и оптимизировать материально-техническую базу учреждений физической культуры и спорта;
- обеспечить систему образования высококвалифицированными конкурентоспособными педагогическими кадрами, несущими высокую социальную ответственность за качество результатов образования, гибко управляющими образовательными траекториями обучающихся.

Для реализации поставленных задач на территории МО город-курорт Анапа строятся новые спортивные объекты, что позволяет еще большему количеству детей получать дополнительное образование в области физкультурно-спортивной направленности. Таким образом более актуальным является привлечение детей к занятиям спортом, в том числе и дзюдо.

**Педагогическая целесообразность программы.** Система подготовки учащихся по программе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех возрастных групп, которая основана на: целенаправленной двигательной активности; оптимальном соотношении процессов учебно-тренировочного занятия; воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон подготовки; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- создание оздоровляющей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства; профилактика здоровья детей);
- природосообразности (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку, формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- преемственности – определяет последовательность изложения программного материала.
- вариативности – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки учащихся.

Данная программа ориентирует учащихся, желающих продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «дзюдо» базового уровня.

**Отличительные особенности программы.** Программа создана на основе методических рекомендаций Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо

России, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г. и методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработанных на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание дошкольников в образовательных учреждениях. В частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет, что «физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях учебных занятий по физической культуре».

**Адресат.** Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 5 лет. Максимальный возраст 10 лет. На спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Программа также ориентирована на детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Её содержание и используемые методы обучения могут содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, компетентностных, психофизических проблем и дефицитов и сформировать на этой основе позитивную жизненную стратегию.

**Возрастные особенности детей и подростков.** В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посылного единоборства необходимо с 5 – летнего возраста. Данный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 3 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посылных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников. Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки учащегося в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его

представления и знания о мире. Все это способствует становлению у учащихся внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании учащиеся начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные "открытия".

К пяти - шести годам начинает формироваться произвольность - в игре, (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Учащегося отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

6-7 летний возраст - это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; учатся выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно самоанализ (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе учащегося к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

В возрасте 6-7 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание учащихся в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Младший школьный возраст - 7-10 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

У учащихся происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребёнок берёт с него пример, хочет быть во всём похожим на него. Ребёнок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в социуме.

**Уровень** программы – ознакомительный, направленный на освоение вида спорта дзюдо, развитие интересов и навыков учащихся, расширение спектра специализированных занятий по дзюдо. В процессе обучения накапливаются ознакомительные знания, умения и навыки, что способствует не только

успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

**Объем. Срок реализации программы.** Продолжительность учебного года составляет 42 недели, программа рассчитана на 126 часов. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учётом возрастных особенностей учащихся, не может превышать 1 час. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок обучения по данной программе 1 год.

**Таблица № 1**

**Наполняемость групп**

| <b>Этап подготовки</b>    | <b>Длительность в годах</b> | <b>Минимальный возраст учащихся для зачисления (лет)</b> | <b>Наполняемость группы (человек)</b> |
|---------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|
| спортивно-оздоровительный | 1 год                       | 5 лет  | 10-30 человек                         |

**1.4. Формы обучения**

В данной программе обучение возможно по очной форме и в дистанционной форме для теоретической части.

**1.5. Режим занятий**

Изучение программы предусмотрено в течение 42 недель, по 3 академических часа в неделю. Занятия могут проходить 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**1.6. Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости учащийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного учащегося. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся либо по заявлению самого учащегося,

достигшего совершеннолетнего возраста, в соответствии с Положением «О порядке обучения по индивидуальному учебному плану».

Примерный календарный учебный график индивидуального обучения приведен в Таблице № 3.

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

Занятия дзюдо, как правило, ориентированы на практический курс, так как обучение предполагает постоянный контакт с партнером.

Условия приема детей:

- прием производится на основании заявления родителей (законных представителей).

- запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» [ссылка](#)

Одновременно с заявлением родители (законные представители) предъявляют следующие документы или их копии:

- медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы.

- копии документов, удостоверяющих личность ребенка (свидетельство о рождении, паспорт, СНИЛС).

- фотографии 3х4 (цветные, чёрно-белые) в количестве 2 штук.

Так же, для зачисления на обучение в Учреждение обязательно наличие заявки на соответствующую программу обучения, посредством АИС «Навигатор» дополнительного образования Краснодарского края (для групп СО (ПФДО) обязательно подписание договора об оплате обучения по программе по средствам сертификата).

В течение первого периода реализации программы на место выбывших учащихся могут быть зачислены желающие заниматься по данной программе и зарегистрированные на сайте «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» дети.

## 1.7. Цель и задачи программы

Реализация данной программы ставит перед собой следующую **цель**: формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, через освоение начальных умений и навыков борьбы дзюдо в доступной для них форме.

**Задачи программы** поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, личностные и метапредметные.

**Образовательные:**

- дать детям основные представления о себе, простых правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать детей простейшим элементам дзюдо;
- обучать безопасному падению с использованием самостраховки.
- обучать детей выполнению основных физических упражнений;
- обучать комплексу начальных специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо;
- обучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

**Личностные:**

- воспитать чувство ответственности, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать дисциплинированность, самостоятельность, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели;
- воспитать отзывчивость, коммунибельность, чувства товарищества и взаимовыручки.

**Метапредметные:**

- способствовать укреплению здоровья детей;
- повысить сопротивляемость организма детей к влияниям внешней среды;
- способствовать формированию у детей правильной осанки;
- способствовать развитию физических качеств (координации, ловкости, быстроты, выносливости и др.);
- способствовать развитию самостоятельности при выполнении физических упражнений и при участии в подвижных играх.

**1.8. Учебный план. Содержание программы***Таблица № 2***1.9. Учебный план реализации первого модуля программы**

| №<br>п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |          |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|--|------------------|----------|----------|----------------------------------|
|          |  | Всего            | Теория   | Практика |                                  |
| <b>1</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>1</b>         | <b>1</b> |          |                                  |
| 1.1      | Изучение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо | 0,5              | 0,5      |          | Наблюдение.                      |

|               |   |           |          |           |                          |
|---------------|---|-----------|----------|-----------|--------------------------|
|               | и со спортивным инвентарем;<br>Изучение одежды дзюдоиста,<br>способы завязать пояс                                |           |          |           |                          |
| 1.2           | Разъяснение правил личной<br>гигиены  | 0,5       | 0,5      |           | Наблюдение               |
| <b>2</b>      | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>19</b> | <b>1</b> | <b>18</b> | Стартовая<br>диагностика |
| 2.1           | Диагностика возможностей ребенка  | 4         |          | 4         | Наблюдение               |
| 2.2           | Изучение общей строевой подготовки  | 4,5       | 0,5      | 4         | Наблюдение               |
| 2.3           | Выполнение заданий тренера-<br>преподавателя на увеличения общей<br>физической подготовки                         | 10,5      | 0,5      | 10        | Наблюдение               |
| <b>3</b>      | <b>Специальная физическая<br/>подготовка</b>  | <b>10</b> | <b>1</b> | <b>9</b>  |                          |
| 3.1           | Выполнение заданий тренера-<br>преподавателя на увеличение<br>показателей по прыгучести,<br>простейшей акробатики | 3,5       | 0,5      | 3         | Наблюдение               |
| 3.2           | Выполнение упражнений по<br>самостраховке при падении вперед,<br>назад, через правое и левое плечо                | 3,5       | 0,5      | 3         | Наблюдение               |
| 3.3           | Участие в специальных играх,<br>развивающих ловкость, быстроту  | 3         |          | 3         | Наблюдение               |
| <b>4</b>      | <b>Техника и тактическая подготовка<br/>вида спорта дзюдо</b>   | <b>15</b> | <b>3</b> | <b>12</b> |                          |
| 4.1           | Передвижения в дзюдо  | 2,5       | 0,5      | 2         | Наблюдение               |
| 4.2           | Техника в стойке  | 2,5       | 0,5      | 2         | Наблюдение               |
| 4.3           | Техника в партере   | 2,5       | 0,5      | 2         | Наблюдение               |
| 4.4           | Технические действия в защите   | 2,5       | 0,5      | 2         | Наблюдение               |
| 4.5           | Технические действия в нападении  | 2,5       | 0,5      | 2         | Наблюдение               |
| 4.6           | Учебные схватки по дзюдо в партере и<br>в стойке  | 2,5       | 0,5      | 2         | Наблюдение               |
| <b>Итого:</b> |   | <b>45</b> | <b>6</b> | <b>39</b> |                          |

### 1.10. Содержание учебного плана первого модуля программы

#### 1. Теоретическая подготовка (1 час).

*Теория:*

Изучение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо и со спортивным инвентарем;

Изучение одежды дзюдоиста, способы завязать пояс - в дистанционном формате (1 мин) урок №5 [ссылка](#)

Разъяснение правил личной гигиены

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП) (19 часов)**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:**

Изучение общей строевой подготовки;

Диагностика возможностей ребенка;

Выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

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

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

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

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

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

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

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Спортивные игры:* регби на коленях, футбол – ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, двусторонние игры.

*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до

хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

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

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - бег 100 м.

*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах;

*Строевые упражнения* - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти плеч). Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед - назад, 2б держась за опору.

Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения: Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.;

- подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки;

- лазания, прыжки;

- основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.;

- силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине;

- упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр;

- различные виды бега.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

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

### **3. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

***Теория:*** Понятие СФП. Функции СФП.

***Практика:***

Выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики;

Выполнение упражнений по самостраховке при падении вперед, назад, через правое и левое плечо;

Участие в играх, развивающих специальные физические качества: ловкость, быстроту.

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

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

*Имитационные упражнения:* имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

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

*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.

#### **4. Техника и тактическая подготовка вида спорта дзюдо (ТТП) (15 часов).**

*Теория:* Понятие технико-тактической подготовки. Функции ТТП. Основы техники и тактики.

##### ***Практика:***

Техника передвижения в дзюдо;

Техника в стойке;

Техника в партере;

Технические действия в защите;

Технические действия в нападении;

Учебные схватки по дзюдо в партере и в стойке.

##### ***Основы техники:***

*Стойки* (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

*Передвижения* (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

*Дистанции* (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

*Повороты* (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

*Упоры, нырки, уклоны. Захваты* (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

*Падения* (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

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

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

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

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Перевороты в партере с переходом на удержание:

- подрывом руки и ноги; - подрывом двух рук;
- из положения лёжа; - переворот с захватом руки и ноги от себя;
- переворот с захватом руки и ноги на себя.

Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом.

Простейшие формы борьбы:

- отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;
- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой);
- борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание

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

### 1.11. Учебный план реализации второго модуля программы

| №<br>п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |          |               | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|---|------------------|----------|---------------|----------------------------------|
|          |   | Всего            | Теория   | Прак-<br>тика |                                  |
| <b>1</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>2</b>         | <b>2</b> |               |                                  |
| 1.1      | Повторение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо и со спортивным инвентарем | 0,5              | 0,5      |               | Наблюдение.                      |
| 1.2      | Повторение правил личной гигиены  | 0,5              | 0,5      |               | Наблюдение                       |
| 1.3      | Изучение правил пожарной безопасности на учебно-тренировочных занятиях                                      | 0,5              | 0,5      |               | Наблюдение.                      |
| 1.3      | Изучение правил антитеррористической безопасности на учебно-тренировочных занятиях                          | 0,5              | 0,5      |               | Наблюдение.                      |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>30</b>        | <b>1</b> | <b>29</b>     | Стартовая диагностика            |
| 2.1      | Диагностика возможностей ребенка  | 4                |          | 4             | Наблюдение                       |
| 2.2      | Изучение общей строевой подготовки  | 5,5              | 0,5      | 5             | Наблюдение                       |
| 2.3      | Выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки                          | 20,5             | 0,5      | 20            | Наблюдение                       |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>24</b>        | <b>1</b> | <b>23</b>     |                                  |
| 3.1      | Выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики     | 4,5              | 0,5      | 4             | Наблюдение                       |
| 3.2      | Выполнение упражнений по самостраховке при падении вперед, назад, через правое и левое плечо                | 4,5              | 0,5      | 4             | Наблюдение                       |
| 3.3      | Участие в специальных играх, развивающих ловкость, быстроту   | 15               |          | 15            | Наблюдение                       |
| <b>4</b> | <b>Техника и тактическая подготовка вида спорта дзюдо</b>   | <b>24</b>        | <b>3</b> | <b>21</b>     |                                  |
| 4.1      | Передвижения в дзюдо  | 1,5              | 0,5      | 1             | Наблюдение                       |
| 4.2      | Техника в стойке  | 4,5              | 0,5      | 4             | Наблюдение                       |
| 4.3      | Техника в партере   | 4,5              | 0,5      | 4             | Наблюдение                       |

|               |   |           |          |           |                                |
|---------------|---|-----------|----------|-----------|--------------------------------|
| 4.4           | Технические действия в защите                 | 4,5       | 0,5      | 4         | Наблюдение                     |
| 4.5           | Технические действия в нападении              | 4,5       | 0,5      | 4         | Наблюдение                     |
| 4.6           | Учебные схватки по дзюдо в партере и в стойке | 4,5       | 0,5      | 4         | Наблюдение                     |
| <b>5</b>      | <b>Итоговая аттестация</b>                    | <b>1</b>  |          | <b>1</b>  | Сдача нормативов, тестирование |
| <b>Итого:</b> |   | <b>81</b> | <b>7</b> | <b>74</b> |                                |

## 1.12. Содержание учебного плана второго модуля программы

### 1. Теоретическая подготовка (2 часа).

#### *Теория:*

Повторение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо и со спортивным инвентарем.

Повторение правил личной гигиены.

Изучение правил пожарной безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Изучение правил антитеррористической безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

### 2. Общая физическая подготовка (30 часов).

#### *Теория:*

Повторение правил общей строевой подготовки.

Объяснение заданий на увеличение общей физической подготовки.

#### *Практика:*

Общая строевая подготовка.

Диагностика возможностей ребенка. Анализируются его общефизические способности, скоростные и координационные способности, при выполнении простейших заданий.

Выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки, увеличений скоростных способностей, упражнений на гибкость и ловкость.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

### 3. Специальная физическая подготовка (24 часа).

#### *Теория:*

Объяснение заданий на увеличение на увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики

Объяснение упражнений по самостраховке при падении вперед, назад, через правое и левое плечо

***Практика:***

Выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики;

Выполнение упражнений по самостраховке при падении вперед, назад, через правое и левое плечо;

Участие в специальных играх, развивающих ловкость, быстроту (вышибалы, гандбол, регби на коленях, «флажки»).

**4. Техника и тактическая подготовка вида спорта дзюдо (24 часа)**

***Теория:***

Объяснение технико-тактических действий

***Практика:***

4.1 Броски;

4.2 Приемы борьбы лежа;

4.3 Самооборона;

4.4. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых;

4.5 Тактика ведения поединка.

*Броски – Nage Waza:*

1 Боковая подсечка – De Ashi-Barai;

2 Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma;

3 Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi;

4 Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi;

5 Отхват – O Soto Gari;

6 Бросок через бедро – O Goshi;

7 Зацеп изнутри – O Uchi Gari;

8 Бросок через спину – Seoi Nage;

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza:*

1 Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame;

2 Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame;

3 Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame;

4 Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame;

5 Удержание верхом – Tate Shiho Gatame;

6 Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame.

*Самооборона:*

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

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

*Тактика ведения поединка:*

Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие).

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).

Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

*Тактика участия в соревнованиях:* Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **2. Итоговая аттестация (1 час).**

**Практика:** выполнение контрольных нормативов по оценочным показателям (Приложение №1).

### **1.13. Планируемые результаты**

**Результатом освоения Программы является** приобретение необходимых навыков для занятий по избранному виду спорта.

У учащихся по программе детей появляется интерес к занятиям дзюдо.

**Предметные результаты.**

По окончании обучения по программе, учащиеся будут **знать:**

- простейшие элементы базовой техники;
- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;
- тренировочные упражнения основного комплекса;
- о дзюдо, как о виде спорта;
- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях;
- овладеют основными теоретическими знаниями по дзюдо.

По окончании обучения по программе, учащиеся будут **уметь:**

- выполнять основные упражнения по дзюдо;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- выполнить основные приемы дзюдо;
- строить отношения со сверстниками;
- получат навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами по дзюдо;
- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

***Личностные:***

- у учащихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);
- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

***Метапредметные:***

- учащиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены
- учащиеся будут уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками, формулировать свое мнение.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.

Для реализации данной программы для каждой группы учащихся пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

*Таблица № 4*

### 2.1. Календарно-учебный график.

| № | Наименование раздела                               | Месяц    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |   | часы |
|---|--|----------|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|---|------|
|   |  | 1 модуль |    |    |    | 2 модуль |    |    |    |    |    |   |      |
|   |  | 9        | 10 | 11 | 12 | 1        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 |      |
| 1 | Теоретическая подготовка                           | 2        | 2  | 1  | 1  | 1        | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |   | 13   |
| 2 | Общая физическая подготовка                        | 3        | 4  | 6  | 5  | 5        | 5  | 3  | 7  | 5  | 4  |   | 47   |
| 3 | Специальная физическая подготовка                  |          | 2  | 4  | 3  | 3        | 3  | 5  | 4  | 3  | 3  | 2 | 32   |
| 4 | Техника и тактическая подготовка вида спорта дзюдо | 1        | 4  | 4  | 3  | 3        | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3 | 33   |
| 5 | Итоговая аттестация                                |          |    |    |    |          |    |    |    |    |    | 1 | 1    |
|   | Всего часов  | 6        | 12 | 15 | 12 | 12       | 12 | 12 | 15 | 12 | 12 | 6 | 126  |

*Таблица № 5*

### *Примерный календарный учебный график*

| <i>n/n</i> | <i>Дата</i> | <i>Тема занятий</i>  | <i>Кол-во часов</i> | <i>Время проведения занятий</i> | <i>Форма занятий</i> | <i>Место проведения</i> | <i>Форма контроля</i> |
|------------|-------------|--|---------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1          | 01.09.24    |  |                     |                                 |                      |                         |                       |
| 2          | 02-08.09    |  |                     |                                 |                      |                         |                       |
| 3          | 09-15.09    |  |                     |                                 |                      |                         |                       |
| 4          | 16-22.09    | Изучение правил техники, строевые упражнения               | 3                   | 16.00-16.45                     | теоретическое        |                         | Беседа, наблюдение    |
| 5          | 23-29.09    | Разъяснение правил личной гигиены, изучение акробатических | 3                   | 16.00-16.45                     | теоретическое        |                         | Беседа, наблюдение    |

|    |             |  |   |             |               |  |                    |
|----|-------------|--|---|-------------|---------------|--|--------------------|
|    |             | упражнений   |   |             |               |  |                    |
| 6  | 30.09-06.10 | Изучение строевой подготовки   | 3 | 16.00-16.45 | теоретическое |  | наблюдение         |
| 7  | 07-13.10    | ОФП  | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 8  | 14-20.10    | Самостраховка  | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 9  | 21-27.10    | Самостраховка  | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 10 | 28.10-03.11 | Акробатика   | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 11 | 04-10.11    | Игры   | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 12 | 11-17.11    | Передвижения в стойке  | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 13 | 18-24.11    | Техника в стойке   | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 14 | 25.11-01.12 | Техника в партере  | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 15 | 02-08.12    | Технических действия в защите  | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 16 | 09-15.12    | Технических действия в нападении                                       | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 17 | 16-22.12    | Учебные схватки в стойке   | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 18 | 23-29.12    | Акробатика   | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 19 | 30-05.01.25 |  |   |             |               |  |                    |
| 20 | 06-12.01    | Повторение правил техники безопасности, развитие ловкости              | 3 | 16.00-16.45 | теоретическое |  | Беседа, наблюдение |
| 21 | 13-19.01    | Изучение правил пожарной безопасности, строевая подготовка             | 3 | 16.00-16.45 | теоретическое |  | Беседа, наблюдение |
| 22 | 20-26.01    | Изучение правил антитеррористической безопасности, развитие прыгучести | 3 | 16.00-16.45 | теоретическое |  | Беседа, наблюдение |
| 23 | 27.01-02.02 | ОФП  | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 24 | 03-09.02    | Изучение строевой подготовки   | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 25 | 10-16.02    | Изучение акробатических элементов                                      | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |
| 26 | 17-23.02    | Самостраховка  | 3 | 16.00-16.45 | практическое  |  | наблюдение         |

|    |              |                                   |     |             |              |  |            |
|----|--------------|-----------------------------------|-----|-------------|--------------|--|------------|
| 27 | 24.02-02.03  | Развитие ловкости                 | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 28 | 03-09.03     | Игровая тренировка                | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 29 | 10-16.03     | Передвижения в стойке             | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 30 | 17-23.03     | Техника в стойке                  | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 31 | 24-30.03     | Техника в партере                 | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 32 | 31.03-06.04  | Технических действия в защите     | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 33 | 07-13.04     | Технических действия в нападении  | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 34 | 14-20.04     | Учебные схватки в стойке          | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 35 | 21-27.04     | Акробатика                        | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 36 | 28.04-04.05  | Игровая тренировка                | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 37 | 05-11.05     | Передвижения в стойке             | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 38 | 12-18.05     | Техника в стойке                  | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 39 | 19-25.05     | Техника в партере                 | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 40 | 26.05-01.06- | Технических действия в защите     | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 41 | 02-08.06     | Технических действия в нападении  | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 42 | 09-15.06     | Учебные схватки в стойке          | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 43 | 16-22.06     | Изучение акробатических элементов | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 44 | 23-29.06     | Игровая тренировка                | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 45 | 30.06-06.07  | Игровая тренировка                | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
| 46 | 07-13.07     | Итоговая аттестация               | 3   | 16.00-16.45 | практическое |  | наблюдение |
|    |              |                                   | 126 |             |              |  |            |

Таблица № 6

**Примерный календарный учебный график индивидуального обучения.**

| <i>n/n</i> | <i>Дата</i> | <i>Тема занятий</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Время проведения занятий</i> | <i>Форма занятий</i> | <i>Место проведения</i> | <i>Форма контроля</i> |
|------------|-------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|
|------------|-------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|

|   |      |  |  |  |  |  |  |
|---|------|--|--|--|--|--|--|
| 1 | июнь |  |  |  |  |  |  |
| 2 | июнь |  |  |  |  |  |  |

## 2.2. Воспитательная деятельность

В образовательном учреждении под воспитанием понимается создание условий для развития высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Общие задачи и принципы воспитания представлены в Федеральном законе от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», где воспитательная деятельность рассматривается как компонент педагогического процесса в каждом общеобразовательном учреждении и охватывает все составляющие образовательной системы, что направлено на реализацию государственного, общественного и индивидуально личностного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и поэтапное формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности. Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является педагог.

**Цель** воспитательной деятельности: формирование и развитие у учащихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами как основы их воспитанности.

### **Задачи воспитательной деятельности:**

- формирование у учащихся чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям своей страны, природе и окружающей среде;

- развитие морально-нравственных качеств учащихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;

- развитие волевых качеств учащихся: самостоятельности, инициативности, дисциплинированности, принципиальности, самоотверженности, организованности;

- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение учащихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению.

#### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- сформировать у учащихся понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать у учащихся культуру безопасного поведения;
- сформировать у учащихся культуру самоконтроля своего физического состояния;
- сформировать соблюдение норм спортивной этики;
- сформировать культуру уважения к старшим, наставникам;
- воспитать дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность;
- развивать интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- сформировать стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

#### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания являются учебно-тренировочные занятия. В ходе них учащиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение, получают опыт деятельности, при которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентиры; учащиеся осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к спорту, учебно-тренировочному процессу, к членам своего коллектива.

Соревновательная деятельность способствует закреплению ситуации успеха, либо принятию и осознанию поражения; развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействует на эмоциональную сферу учащихся.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются следующие *методы воспитания*: метод убеждения (беседа, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога и старших учащихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения учащихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на

воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия организации воспитания**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на базах, спортивных залах, в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношением детей в коллективе друг с другом, их отношением к тренеру-преподавателю, к выполнению заданий тренера-преподавателя.

*Таблица № 7*

### **Календарный план воспитательной работы**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название мероприятия</b>             | <b>Сроки проведения</b> | <b>Форма проведения</b> | <b>Практический результат, подтверждающий успешное достижение цели события</b> |
|--------------|---|-------------------------|-------------------------|--|
| 1            | Эстафеты на призы Деда Мороза (5-7 лет) | декабрь                 | Соревнования            | Фото - и видеоматериалы с выступлением учащихся                                |
| 2            | Новогодний турнир (8-16 лет)            | декабрь                 | Соревнования            | Фото - и видеоматериалы с выступлением учащихся                                |
| 3            | Эстафеты ко дню 9 мая (5-7 лет)         | май                     | Соревнования            | Фото - и видеоматериалы с выступлением учащихся                                |
| 4            | Турнир ко дню 9 мая (8-16 лет)          | май                     | Спортивные состязания   | Фото - и видеоматериалы с выступлением учащихся                                |
| 5            | День защиты детей                       | июнь                    | Спортивные состязания   | Фото - и видеоматериалы с выступлением учащихся                                |

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед детьми задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Огромную роль играет мотивация детей на достижение определенного результата. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у детей уверенности в своих силах. Правильное освоение и выполнение тренировочных заданий и упражнений вызывает у детей положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы дети заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **2.3. Условия реализации программы**

Реализация данной программы возможна при выполнении следующих требований:

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Наличие спортивного зала (г. Анапа, ул. Станичная, д. 80), комплекта татами (листы татами для дзюдо), отвечающим требованиям безопасности и требованиям СанПиН.

2. Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек

Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек: татами (комплект), мяч футбольный (2 штуки), мяч баскетбольный (2 штуки), мяч волейбольный (2 штуки), мяч для регби (2 штуки), мяч набивной - медицинбол от 1 до 5 кг (2 комплекта), резиновые амортизаторы (10 штук), стенка гимнастическая (8 секций), турник навесной для гимнастической стенки (2 штуки), брусья навесные для гимнастической стенки (2 штуки), насос универсальный (1 штука), скакалка (30 штук), лесенка «координационная» (3 штук), конусы (10 штук), барьеры для прыжков (10 штук), канат для лазания (3 штуки), мат гимнастический (6 штук), скамейка гимнастическая (3 штуки).

#### **Кадровые условия реализации:**

Для реализации программы требуются педагоги, тренеры-преподаватели обладающие профессиональными знаниями в предметной области, имеющие практические навыки и знающие специфику в сфере ОДО.

### **2.4. Формы контроля и аттестации.**

Программа предполагает проведение вводного и итогового контролей.

*Вводный контроль* учащихся процедура, проводимая в начале обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе с целью определения физических возможностей учащихся. Вид, форма и содержание вводного контроля – тренерский просмотр (стартовая диагностика).

Итоговая аттестация является составной частью программы и проводится на заключительном занятии.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Для прохождения итоговой аттестации, учащиеся должны выполнить нормативы, представленные в приложении № 1.

### **2.5. Оценочные материалы**

Оценка результатов достижений учащихся, осуществляется педагогом, в рамках реализации данной программы.

Основным показателем результатов достижения учащимися, является выполнение контрольных нормативов. Выполнение нормативов оценивается в баллах, где «1» балл – выполнено, зачтено; «0» баллов – не выполнено, не зачтено. (Приложение № 2).

Дети, показавшие высокие спортивные результаты, по итогам сдачи нормативов, и достигшие возраста 6 лет, могут претендовать на возможность занятий по индивидуальным учебным планам и переходу на общеразвивающую программу базового уровня.

### **2.6. Методические материалы**

**Формы организации учебных занятий:** беседа, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование.

#### **Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.);
2. *наглядный* (показ (исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.);
3. *практический* (упражнения и др.).

#### **Педагогические технологии, применяемые тренером на занятиях:**

1. Индивидуально-дифференцированные технологии.
2. Личностно-ориентированные технологии.
3. Игровые технологии.
4. Групповые технологии.
5. Здоровьесберегающие технологии.

Исходя из выбора методов и технологий организации учебного процесса, можно выделить следующие **формы организации деятельности учащихся на занятии:**

1. *Фронтальная* - одновременная работа со всеми учащимися.
2. *Коллективная* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми.

3. *Индивидуально-фронтальная* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
4. *Групповая* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек).
5. *В парах* - организация работы по парам.
6. *Индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный ознакомительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий дзюдо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам.

**Особенности обучения.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципах. В большей степени используются методы

обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация при помощи манекена), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к учащимся при работе в коллективе).

*Принцип научности обучения.* Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в дзюдо, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике дзюдо. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

*Принцип связи теории с практикой.* Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности, и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия.

*Принцип воспитывающего обучения.* Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и

привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

*Принцип сознательности и активности.* Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к дзюдо, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

*Принцип наглядности.* Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как посещение спортивных соревнований, где выступают дзюдоисты высокого класса, обращая внимание на передвижение, тактику, на броски и др.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

*Принцип систематичности и последовательности.* Всю систему подготовки дзюдоистов строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

*Принцип прочности знаний и навыков.* Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

*Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе.* Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою

индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

### ***Структура занятия***

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия – овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида – дзюдо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более

спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

### ***Обязательные предметные области***

#### ***Теоретические основы физической культуры и спорта***

Теоретическая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение обучающимися определенных знаний; её цель-повышение интеллектуально-теоретического уровня и содействие усвоению практического материала.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки борца и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться обучающимся в ходе тренировочных занятий. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

#### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, совершенствование его двигательных физических качеств. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном учебно-тренировочного занятия. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие учащихся; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

### **5-7 лет**

#### **Легкая атлетика:**

##### **1) Ходьба и бег:**

- Ходьба: под счет; на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; разновидности.

- Бег: обычный; с ускорением; с изменением направления, ритма и темпа; 30м; 60м.
- Сочетание различных видов ходьбы.
- Разновидности ходьбы.
- Ходьба: по разметкам; с преодолением препятствий.
- Бег 20м, 30м, 60м с ускорением; челночный.
- Подвижные игры:

|                                       |                                |   |                               |
|---------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|
| «Воробьи и вороны»,<br>«Вызов номера» | «Гуси-лебеди»,<br>«Два мороза» | «День и ночь»,<br>«Команда быстроногих» | «Пустое место»,<br>«Пятнашки» |
|---------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|

- Эстафеты.

Знать: правила техники безопасности, понятие «короткая дистанция».

Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать до 30м, до 60 мс максимальной скоростью.

Инструктаж по технике безопасности. Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств.

## 2) Прыжки:

- На одной ноге; на двух на месте; в длину с места; с продвижением вперед.
- В длину: с места; с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
- С поворотом на 180°; с места; в длину с разбега в 3-5 шагов.
- Подвижные игры:

|  |  |  |                        |
|--|--|--|------------------------|
| «Волк во рву»,<br>«Зайцы в огороде»,<br>«К своим флажкам». | «Кузнечики»,<br>«Лисы и куры»,<br>«Парашютисты». | «Прыгающие воробушки»,<br>«Прыжок за прыжком»,<br>«Резиночка». | «Удочка»,<br>Эстафеты. |
|--|--|--|------------------------|

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.

Развитие скоростных и координационных качеств.

|  |   |                          |
|--|---|--------------------------|
| «Защита укрепления»,<br>«К своим флажкам». | «Кто дальше бросит»,<br>«Попади в мяч». | «Снайперы»,<br>Эстафеты. |
|--|---|--------------------------|

## 3) Бег:

- Равномерный бег 3, 4, 5 мин.
- Чередование: ходьбы 100 м и бега 50м; ходьбы 90м и бега 60м; ходьбы 80м и бега 70м
- Преодоление малых препятствий.
- Подвижные игры:

|                 |                |                 |          |
|-----------------|----------------|-----------------|----------|
| «Вызов номера», | «День и ночь», | «Пустое место», | «Салки с |
|-----------------|----------------|-----------------|----------|

|                              |  |                                   |  |
|------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| «Горелки»,<br>«Гуси-лебеди». | «Команда<br>быстроногих»,<br>«Конники-<br>спортсмены». | «Пятнашки»,<br>«Рыбаки<br>рыбки». | и<br>выручкой»,<br>«Третий<br>лишний». |
|------------------------------|--|-----------------------------------|--|

Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин; по слабо пересеченной местности до 1 км; чередовать ходьбу с бегом.

Развитие выносливости.

### **Гимнастика:**

1) Акробатика. Упражнения:

- Основная стойка.
- Построение: в колонну по одному; в шеренгу; в круг.
- Группировка.
- Перекаты в группировке: лежа на животе; из упора стоя на коленях.
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Кувырок: вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; в сторону.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- Подвижные игры:

|  |                                   |                         |
|--|-----------------------------------|-------------------------|
| «Запрещенное движение»,<br>«Космонавты». | «Пройти бесшумно»,<br>«Светофор». | «Совушка»,<br>«Фигуры». |
|--|-----------------------------------|-------------------------|

Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.

Развитие координационных способностей.

2) Равновесие – упражнения:

- Перестроение: по звеньям; по заранее установленным местам.
- Размыкание на вытянутые в стороны руки.
- Повороты направо, налево.
- Выполнение команд: «шагом марш!», «стой!».
- Стойка на гимнастической скамейке: на носках; на носках на одной ноге
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Подвижные игры: «Змейка», «Не ошибись!», «Западня».

Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.

Развитие координационных способностей

3) Висы. Упражнения:

- Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
- Вис стоя и лежа.
- Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!».
- В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
- Вис на согнутых руках.
- Подтягивания в висе.
- Подвижные игры: «Змейка», «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния»

Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.

Развитие силовых способностей

- Подвижные игры:

«Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Светофор», «Три движения», «Фигуры».

Уметь: лазать по гимнастической стенке.

### **Подвижные игры:**

1) Подвижные игры:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| «Волк во рву»,<br>«Веревочка под ногами»,<br>«Вызов номера»,<br>«Гуси-лебеди»,<br>«Два мороза»,<br>«Зайцы в огороде»,<br>«Западня». | «К своим флажкам»,<br>«Капитаны»,<br>«Компас». «Конники-спортсмены»,<br>«Кто дальше бросит»,<br>«Лисы и куры»,<br>«Метко в цель». | «Невод»,<br>«Погрузка арбузов»,<br>«Попади в мяч»,<br>«Посадка картошки»,<br>«Прыгающие воробушки»,<br>«Прыгуны и пятнашки»,<br>«Прыжки по полоскам». | «Птица в клетке»,<br>«Пятнашки»,<br>«Точный расчет»,<br>«Удочка»,<br>«Через кочки и пенечки»,<br>«Салки на одной ноге»,<br>«Точный расчет». |
|---|---|---|---|

Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Развитие скоростно-силовых способностей

### **Вид спорта (избранный)**

"Дзю" означает мягкий, гибкий, скромный, "до"-путь, манеру удержаться, точку зрения или склад ума. Таким образом, дзюдо-мягкая, скромная манера держаться, отражающая отношение дзюдоиста к сопернику и к жизни. Это вид спорта, основанный на бросках, подсечках, болевых и удушающих приёмах.

На протяжении многих лет техника дзюдо менялась, совершенствовалась и закреплялась. Идея, которая лежала в основе любого боевого искусства XIX века-максимально эффективная атака или оборона, впоследствии изменилась. Тем самым из дзюдо исключались приёмы, которые не были безопасны для жизни и здоровья спортсменов.

Приёмы дзюдо: стойки и защитные стойки, рассматриваемые в совокупности как положения; способы перемещения вперед и назад и повороты; приёмы выведения противника из равновесия; падения; броски в положении стоя, выполняемые с помощью рук; броски через руку; броски через бедро; броски ногами, а также броски с падением. Также сюда относятся броски, при которых часть тела противника "огибается" вокруг вашего. Эти приемы называются броски под плечо; удержания т.е. приёмы в борьбе лежа, делятся на: приемы удержания, нажатий, удушения, а также болевые;

Много бросков в дзюдо основываются на непроизвольной реакции брошенного противника, заключающейся в нескоординированном движении. Следует подчеркнуть, что в этом искусстве можно достичь высокого

технического уровня, делающего возможность падения без каких-либо последствий.

**Техника** дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Кимоно, или правильнее "дзюдоги", состоит из штанов, куртки и пояса. На крупных соревнованиях один из борцов должен быть одет в форму белого цвета, а другой в форму синего цвета.

Для достижения победы в стойке атакующий борец должен выполнить бросок соперника на татами на спину, в положении лежа-болевой или удушающий прием либо удержание (30с).

Технические действия борцов оцениваются таким образом: чистая победа - "иппон"(10:0), "вазари" (7:0), "юко" (5:0), "кока" (3:0).

Техника дзюдо состоит из трех частей: бросков, борьбы лежа и борьбы стоя. Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно.

Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы на суставы рук (кроме лучезапястного сустава и суставов пальцев), болевые приемы на ноги запрещены.

Тренировки дзюдо проводятся с повторением комплексов формальных упражнений (ката). Кимоно для дзюдо изготовлены из толстой прочной ткани- "плетенки", рассчитанной на сильные броски и захваты со стороны противника.

Места, подверженные наиболее интенсивному воздействию (лацканы, колени, проймы) усилены специальными вставками, увеличивающими прочность кимоно. Кроме того, прочность куртки обеспечивает специально укрепленные плечи и цельнокроеный рукав. Внутренние швы обшиты тесьмой. Куртка запахивается к противоположному бедру и не распаивается при малейших движениях рук.

Костюм дзюдоиста (дзюдоги) должен быть белого или синего цвета. Куртка должна быть такой длины, чтобы закрывать бедра, а при полностью опущенных руках края рукавов должны едва достигать кистей рук. Передняя часть куртки должна быть достаточно широкой, чтобы ее полы можно было запахнуть на уровне нижнего края грудной клетки с минимальным наложением в 20 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы закрывать ноги. Пояс охватывает куртку по талии, и его длины должно хватать, чтобы дважды обернуть его вокруг тела. Пояс завязывается большим квадратным узлом, его концы должны иметь длину примерно 15см.

Это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в дзюдо (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Основные средства вида спорта – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах;

многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- преимущество задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса учащихся;

- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки учащихся.

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

### ***Вариативные предметные области. Различные виды спорта и подвижные игры.***

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Для комплексного развития физических качеств в дзюдо широко используются спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования, точной координации действий, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Тренер - преподаватель должен не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно её дозировать и вовремя закончить. Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры—это характер

предшествующей деятельности и настроению детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. Интенсивные игры нужно чередовать с малоинтенсивными. Особое внимание при составлении подвижных игр следует уделять умению свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освобождаться от захватов-соперника, преследовать соперника. Все эти умения воспитываются на раннем этапе обучения. Подвижные игры, рекомендуемые для применения в тренировках юных дзюдоистов, можно разделить на три группы: координационные, кондиционные, сопряженные.

В первую группу входят координационные игры, которые направлены на расширение специального двигательного опыта. Они способствуют улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях и находить из них нетрадиционные выходы, поддерживать у начинающих дзюдоистов дух единоборства, воспитывать чувство готовности к борьбе.

Координационные игры содержат пять групп игр: игры в касание в свою очередь делятся на игры первого порядка (партнеры получают одни и те же задания), второго порядка (партнеры получают разные задания) и третьего порядка (одновременное касание разных мест как при захватах). Игры в касание неисчерпаемы. В дзюдо точек касания 36 и 6 вариантов прикосновения. Игры с атакующими захватами направлены на формирование умения осуществлять захват и удерживать его, преодолевая сопротивление и уходы соперника, а также способности тонко чувствовать структуру и технику передвижений при захвате. Они проводятся на ограниченной площади татами в течение 10, 15 или 20 с в зависимости от уровня физической и технической подготовленности. В процессе совершенствования эти игры рекомендуется применять в комплексе с играми на срыв захватов.

Игры на срыв захватов проводят такой же длительности, как и предыдущие. Основная их задача — научить дзюдоистов освобождаться от невыгодного захвата при различных вариантах передвижения.

Возможны различные варианты их применения: нападающий свободно берет захват, после чего начинается борьба за срыв; нападающий получает задание взять захват, защищающийся — не дать или сорвать его. Побеждает тот, кто успешнее решает двигательную задачу. Возможно обострение единоборства путем ограничения площади татами, на котором идет борьба.

Игры в дебюты способствуют формированию атакующего стиля дзюдоиста, умения атаковать из любого положения. Перед партнерами ставится двигательная задача и определяется исходное положение. Выигрывает тот, кто успешнее решает двигательную задачу. Игры на теснение проводятся на ограниченной площади татами за ограниченное время. Основная задача — путем передвижений добиться выхода, защищающегося за ограниченную площадь. Эти игры позволяют развивать у детей необходимые для борца психические качества, обучать элементам техники ведения схватки до того, как усвоена техника.

Во вторую группу входят кондиционные игры, направленные на повышение уровня физической подготовленности дзюдоистов.

В третью группу входят сопряженные игры. С их помощью повышаются координационные возможности, функциональные показатели занимающихся.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия учащихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает учащимся определенную установку на игру.

### ***Специальные навыки***

Специальные навыки - это процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

*Стретчинг.* Ознакомление с зонами растяжения, расслабляющие упражнения для различных групп мышц. Использование упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

*Упражнения с набивным мячом.* Вращение мяча, перебрасывания, выпрыгивания; варианты бросков и ловли мяча; имитационные упражнения для освоения бросков, подсечек–удары по лежащему, падающему, катящемуся, отскакивающему мячу.

*Акробатика.* Стойки, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты, рандаты, фляги, сальто.

*Страховка и самостраховка.* Падение с опорой на руки, на ноги, с приземлением на колени, на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот, защита от падения партнера сверху. Падения через партнера, из стойки; перекаты.

Элементы акробатики: *упражнения для бросков:* для выведения из равновесия: борьба за захват; с партнером; упражнения с резиновым эспандером, имитация на месте, в движении.

- для подсечек: борьба на одной ноге, упражнения с резиновым эспандером, с набивным мячом; имитация на месте, в движении;

- для подножек: имитация на месте, в движении; работа по ориентирам; работа ног на лестнице, учи-коми с партнером.

- для зацепов: борьба на одной ноге, упражнения с резиновым эспандером; имитация на месте, в движении; учи-коми с партнером.

- для бросков захватом ног: упражнения с набивным мячом;

*Упражнения для удержаний.* Выседы, упор грудью в набивной мяч – движение ног по кругу, все виды переворачиваний партнера, перекаты.

*Упражнения для ухода от удержаний:* перевороты с борцовского моста забеганием; перевороты с борцовского моста опрокидыванием (маятником), перетаскивание через себя мяча, манекена, партнёра поворот со спины на живот, через мост, положение борцовский мост-забегания-опрокидывания.

*Борьба по заданию:* броски на скорость, схватки длительностью 4-6мин, схватки со сменой партнера каждую минуту, схватка с борьбой за захват, схватка с выполнением заданного приёма, схватка до первого поражения.

*Имитационные упражнения с резиновым эспандером:* разведение рук через стороны стоя, из приседа, вращение рук в плечевом суставе вперед-назад поочередно, одновременно, повороты корпуса влево-вправо, разведение рук перед собой, имитация бросков, разучиваемых в стойке, ускорения с резиновым эспандером, тяга руками в верх-вниз, махи ногами.

Величина учебно-тренировочных нагрузок повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме учащихся. Средства восстановления подразделяются на 2 типа:

- педагогические;
- психологические.

***Факторы педагогического воздействия:***

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной

направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для учебно-тренировочных занятий.

***Психологические методы восстановления:***

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.
- высокие и значимые для учащегося промежуточные цели учебно-тренировочного занятия и точное их достижение.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с учащимися должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов. Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с учащимися, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо, чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и учащиеся стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется вид спорта. Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приёмов и комбинаций.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода учащихся не дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «дзюдо» базового уровня, в соответствии с возрастом. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренер должен следить за точным выполнением учащимися поставленных задач.

### ***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10 минут. Её содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, группа выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части. В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени, упражнения должны быть простыми;

в) обязательно выполнение учащимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

Основная часть. Продолжительность при 45-минутном уроке - 25 минут,

Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее изученные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала, затем учащиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, учащиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть

тренировки может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

Заключительная часть, 10 минут. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа обучения учащиеся знакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах дает благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

*Основные направления тренировки.* На спортивно-оздоровительном уровне происходит отбор детей для дальнейших занятий дзюдо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

*Основные средства и методы тренировки.* Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять

элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике дзюдо на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:***

1. Информация для учащихся об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера–преподавателя и ведущих учащихся.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия внутри учебно-тренировочной группы: формирование и укрепление спортивных традиций; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения и тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

### **3. Техника безопасности**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

***Основные причины травматизма учащихся на занятиях физическими упражнениями***

***1. Нарушение правил организации занятий:***

- проведение занятий с большим числом учащихся на одного тренера-преподавателя, чем полагается;
- нахождение учащихся в зале без присмотра тренера- преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор тренером- преподавателем места при проведении занятия, когда часть учащихся находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между учащимися при выполнении групповых упражнений.

***2. Нарушения в методике преподавания:***

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для учащегося упражнениями без достаточной его подготовленности;

- чрезмерная нагрузка на учащегося в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;

- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

### *3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:*

- недостаточная освещенность зала для занятий;

- отсутствие вентиляции;

- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

- посторонние колющие предметы на одежде;

- цепочки, тесемки;

### *4. Недооценка значения страховки помощи:*

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении основных видов движений.

Требования безопасности перед началом занятий:

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Учащимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий:

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности учащимся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий: убрать в отведенное место спортивный инвентарь, вывести учащихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом, обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

## 2.7. Список литературы

### *Основная литература:*

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2016.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений/ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2015.
4. Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединок. Практика. – М.: АСТ-Астрель, 2013.
5. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001.
6. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2011.
9. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста/Авт.-сост. Р.И.Амаряп, В.А.Муравьев. – М.: Айрис-пресс, 2004.

### *Дополнительная литература:*

10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: ВЛАДОС, 2012.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2003.
12. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2015.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014.
14. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М.: Физкультура и спорт, 2016

### *Перечень литературы для педагогов:*

15. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: «Советский спорт», 2008 - 96 с.

16. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006 - 212 с.

17. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005.

18. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000.

***Для учащихся и родителей:***

19. Бучинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.

20. Гольберг Н.Д. «Особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11, 45стр.

21. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.

22. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.

***Интернет-ресурсы:***

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

3. Федерация дзюдо России (<http://www.judo.ru>)

### Нормативы итоговой аттестации по ДООП «Дзюдо»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Мальчики   | Девочки  |
| Координация                     | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10с)                  | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8с) |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4раз)                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)            |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 90см)   | Прыжок в длину с места (не менее 70см)                                     |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |  |

### Приложение № 2

### Оценочные материалы по итоговой аттестации

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения   |                             |                             |       |                    |
|---------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-------|--------------------|
|                                 | нормативы  | мальчики                    | девочки                     | баллы | Итоговая отметка   |
| Координация                     | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения   | не менее 10сек              | не менее 8сек               | 0-1   | Зачтено/ незачтено |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | не менее 4раз               | не менее 3 раз              | 0-1   | Зачтено/ незачтено |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места   | не менее 90см               | не менее 70см               | 0-1   | Зачтено/ незачтено |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу | пальцами рук коснуться пола | пальцами рук коснуться пола | 0-1   | Зачтено/ незачтено |

#### Примечание:

#### Система оценки показателей:

0 баллов – невыполнение, незачтено;

1 балл - выполнение упражнений, зачтено.