

Департамент образования  
администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр Гранит»  
городского округа Тольятти

Принята на основании  
решения педагогического совета  
протокол № 5  
от "30" июня 2023 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУДО «Центр Гранит»  
П.А. Завьялов

приказ № 159/ОД от "30" июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Культура Здоровья»**

*физкультурно-спортивной направленности*

Срок реализации программы 4 года

Возраст учащихся 7-13 лет

Разработчики:

Владыкина О.Н., Докучаева Л.А.,

Кузьмяк Ю.Ю.,

педагоги дополнительного образования

Тольятти, 2023

## Оглавление

1. Введение
2. Пояснительная записка
  - 2.1 Актуальность
  - 2.2 Новизна и педагогическая целесообразность
  - 2.3 Отличительная особенность
  - 2.4 Срок реализации программы
  - 2.5 Возраст учащихся
  - 2.6 Формы и методы обучения
  - 2.7 Режим занятий
  - 2.8 Цель программы
  - 2.9 Задачи
  - 2.10 Ожидаемые результаты
  - 2.11 Диагностика и оценочная деятельность
  - 2.12 Критерии и способы оценки результатов
3. Модули и содержание модулей
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы
5. Литература
6. Игры специальной направленности. (Приложение №1).

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Введение

Дзюдо — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия. В отличие от других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания. В программе наиболее травмоопасные приёмы изучаются только в форме ката. Дзюдо характеризуется сложносоставным характером специальных упражнений и приемов, требующих развития всех физических качеств личности, четкой координации движений при выполнении упражнений и приемов, самостоятельного управления разнонаправленным движением собственного тела. Заранее непредсказуемые тактические ситуации в дзюдо диктуют быстрое принятие решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий.

### *Пояснительная записка*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Культура Здоровья»** физкультурно-спортивной направленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо, ориентирована на получение знаний, умений и навыков по дзюдо, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий средствами дзюдо, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья, как основной составляющей благополучия личного и всего общества. Программа «Культура здоровья» основанная на методике преподавания дзюдо, ориентирована на развитие системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников; осмысление школьниками понятия «здоровье», отражает демократичное и вариативное развитие современного образования, предусматривает организацию образовательной деятельности, основанной на модульном принципе обучения. При разработке учтены нормативно-правовые документы: Устав МБОУДО «Центра Гранит»; Положение о структурном подразделении спортивной школе «Дзюдо» МБОУДО «Центр Гранит»; Разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Концепции развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от

03.09.2015; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242; Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении правил в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования, политики Правительства Российской Федерации в образовательной области и задачи департамента образования администрации городского округа Тольятти по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Культура здоровья – необходимая составная часть общей культуры, позволяющая человеку грамотно заботиться о здоровье и благополучии собственном и окружающих людей.. Программа составлена с учетом правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области и опыта других регионов. Где действует система ПФДО, предусматривающая вариативную организацию образовательного процесса, оперативно подстраиваясь под интересы ребенка, модульная программа дает учащемуся возможность выбора модулей по потребностям и интересам. Программа составлена согласно Федеральному закону от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования в РФ (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-Р); Приказу Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. Приказу министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО -16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»; Письму министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной

сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

За основу программы взята программа «Дзюдо» для учреждений дополнительного образования и клубов, авторы: Ерёгина С.В., Дмитриев Р.М., Соловейчик С.И., Москва, 2005 год.

### ***Направленность программы***

Данная программа *физкультурно-спортивной направленности*.

### ***Актуальность программы***

На современном этапе развития общества и образования спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума. Спортивная деятельность обеспечивает развитие физических интеллектуальных способностей и нравственных качеств. Формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности, культуру здоровья. Повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку детей к будущей взрослой жизни.

### ***Отличительные особенности программы***

Программа «Культура здоровья» предусматривает отсутствие первичного отбора. По данной программе могут обучаться дети со слабым здоровьем; используется дифференцированный подход, выстраивая индивидуальную траекторию каждого ребенка.

### ***Новизна и педагогическая целесообразность программы***

Заключается в том, что программа модульная, призвана дать каждому ребенку попробовать свои силы и способности в спорте, окунуться в атмосферу спорта на разных уровнях. Предусмотрено широкое включение в образовательный процесс интегральных технологий, тщательная проработка интегрированного содержания, определение задачи на каждое занятие; использование педагогического инструментария, где под каждое содержание подбираются методы и технологии, позволяющие учащимся активно включаться в процесс обучения. В образовательном процессе придерживаются следующих принципов: принцип регулярности и непрерывности, постоянства и расширения знаний, независимости от возраста, сохранения личностного пространства, деятельностный характер процесса формирования социальных навыков, включенность в деятельность, взаимосвязь обучения и воспитания.

В образовательном процессе максимально используются интерактивные формы проведения занятий. Применяются различные методы и технологии: занятия-игры, занятия-соревнования, занятие – репортаж с выпуском стенгазеты с зала соревнований.

### ***Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 13 лет. Количественный состав группы 15 - 25 человек. Группы формируются в начале сентября из учащихся одного возрастного периода, принимаются все желающие без предъявления специальных требований, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы могут организовываться на любой ступени обучения.

### **Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Культура здоровья» составляет:

- Количество часов в год – 108
- Общее количество часов за 4 года – 432

### **Формы обучения**

Форма обучения по программе «Культура здоровья» - очная.

### **Методы обучения**

**Словесные:** объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание и др.

**Наглядные:** наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр фильмов и др. **Практические:** показ, игры, упражнения, самостоятельные задания, практические работы и др.

**Методы формирования познавательной активности:** постановка проблемных вопросов, приём «преднамеренных ошибок», поощрение самостоятельности и творчества. **Методы формирования поведения в коллективе:** упражнения, игра, приучение, поручение и др. **Методы стимулирования:** постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание.

### **Тип занятия**

Основными типами занятий по программе «Культура здоровья» являются Занятия и тренировки комбинированные: в ходе занятий происходит быстрая смена теории практикой или наоборот. Выполнение практических заданий педагог сопровождает теорией.

#### **Типы занятия**

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

### **Формы проведения занятий**

В первый год обучение проводится в форме занятий. Занятия групповые. Второй год и далее образовательный процесс организовывается в форме тренировочных занятий, соревнований между группами. В большей степени используются **методы обеспечения наглядности** (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить через бедро, прыгнуть через препятствие и т.д.

### **Срок освоения программы**

Исходя из содержания программы «Культура здоровья» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения в учебном году: 36 недель в год (9 месяцев в год). Состоит из десяти модулей. В программе предусмотрены вариативность, проведение спортивных праздников, фестивалей, аттестация на КЮ.

### ***Режим занятий***

Учебные занятия по 3 часа в неделю, 108 часов в год. Занятия проводятся два раза в неделю, два часа и один час или три раза по одному часу, академический час продолжительность 45 минут.

### ***2.Цель и задачи программы***

**Цель программы:** Создание условий для формирования инновационного мышления к сохранению собственного здоровья, как залога успешного будущего, посредством дзюдо.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- получить знания о здоровом образе жизни и факторах, его укрепляющих;
- освоить знания о методах формирования культуры здоровья;
- сформировать элементарные знания о дзюдо: терминологии, правила дзюдо, основы философии, истории развития дзюдо;
- способствовать овладению основами технико-тактических действий дзюдо.
- научить применять занятия дзюдо, гигиенические факторы, условия внешней среды для поддержания здоровья;

##### **Развивающие:**

- способствовать укреплению и закаливанию здоровья; развитию физических качеств учащихся;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма;

##### **Воспитательные:**

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью; воспитанию нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, упорство, выдержка;
- способствовать приобщению к общекультурным ценностям, воспитанию патриотизма;
- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям дзюдо.

### ***3.Содержание программы***

#### ***Первый год обучения:***

модуль «Общая физическая подготовка» - 42 часа,

модуль «Белый пояс» - 42 часа,

модуль – «Игровой» - 24 часа.

#### ***Второй год обучения:***

модуль «Общая физическая подготовка» - 36 часов,

модуль «Выбираю дзюдо» - 36 часов,

модуль – «Соревновательный» - 36 часов.

#### ***Третий год обучения:***

модуль «Общая физическая подготовка» - 36 часов,

модуль «Выбираю дзюдо» - 36 часов,

модуль – «Соревновательный» - 36 часов.

#### ***Четвертый год обучения:***

модуль «Юный дзюдоист» - 108 часов.

Модули могут существовать, как самостоятельные программы. Первый год обучения носит ознакомительный характер, направлен на укрепление здоровья, формирование основных двигательных умений и навыков, на снятие умственной утомляемости школьников, расширение двигательной активности посредством дзюдо. В первый год обучение в основном в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей. По завершению каждого модуля организовывается спортивный праздник с викторинами и спортивными эстафетами. По окончании второго модуля учащиеся аттестуются на белый пояс.

Второй год обучения направлен на получение первичных знаний и умений по дзюдо. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий со спортивными и подвижными играми, ориентирован на формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо. Модуль «Соревновательный» подразумевает на втором году обучения: соревновательные игры, эстафеты, к занятиям прибавляются соревнования между группами. Учащиеся проходят специальную физическую подготовку, изучают философию, терминологию дзюдо. Знакомятся с правилами проведения соревнований. По окончании второго года обучения учащиеся сдают тестовые задания по общей и специальной физической подготовке.

Третий год обучения направлен на получение начальных базовых знаний по дзюдо. Продолжение освоения соревновательной деятельности. По окончании третьего года обучения сдаются тесты и при желании ребенка зачисляются на следующий год обучения модуль «Юный дзюдоист» - базовый уровень.

Четвертый год носит сугубо спортивный характер, более глубокое изучение дисциплины дзюдо. Учащиеся участвуют в учрежденческих соревнованиях между группами, аттестуются на пояс. В конце учебного года организовываются соревнования на «Первенство МБОУДО «Центр Гранит» среди учащихся четвертого года обучения. По окончании четвертого года обучения, учащиеся, желающие дальше заниматься, зачисляются в группы дзюдо по основной программе.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся: приобретение и отработка двигательных навыков, создание ситуации успеха, технологии осмысления двигательных действий, анализа выполнения и самостоятельная отработка движений. Основные методы обучения детей младшего школьного возраста: эмоциональная поддержка, желающих заниматься дзюдо; анализ и самоанализ действий, принятых решений, проблем. Стимулирование на позитивную деятельность для поддержания собственного здоровья, поощрение, одобрение, поисковый и проблемный методы, метод перспективы.

#### *Учебный план программы*

№п/п	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-ый год обучения				
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	42	3	39

2	Модуль «Белый пояс»	42	4	38
3	Модуль «Игровой»	24	2	22
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>
2- ой год обучения				
4	Модуль «Общая физическая подготовка»	36	4	32
5	Модуль «Я выбираю дзюдо»	36	3	33
6	Модуль «Соревновательный»	36	2	34
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>
3-ий год обучения				
7	Модуль «Общая физическая подготовка»	36	4	32
8	Модуль «Я выбираю дзюдо»	36	2	34
9	Модуль «Соревновательный»	36	2	34
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
4- ый год обучения				
10	Модуль «Юный дзюдоист»	108	12	96
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>
<b>Всего:</b>		<b>432</b>	<b>38</b>	<b>394</b>

### Первый год обучения

#### **Первый модуль «Общая физическая подготовка»**

Реализация модуля «Общая физическая подготовка» направлена на ознакомление младших школьников в доступной форме с понятиями «здоровье», «культура здоровья»; факторами, влияющими на здоровье, средствами укрепляющими здоровье. Первый модуль носит ознакомительный характер, знакомит детей с физическими упражнениями, куда входят элементы дзюдо, ориентирован на укрепление здоровья, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, на снятие умственной утомляемости школьников, расширение двигательной активности посредством физических упражнений, дзюдо. Занятия проводятся в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей. По завершению первого модуля организовывается спортивный праздник с викторинами и спортивными эстафетами, детям вручаются сертификаты о прохождении курса «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо».

**Цель первого модуля:** Создание условий для укрепления здоровья путем вовлечения детей в активную двигательную деятельность.

#### **Задачи модуля:**

##### *Обучающие:*

- способствовать получению простейших знаний о средствах укрепляющих здоровье;

##### *Развивающие:*

- формировать первоначальный интерес к дзюдо;
- формировать основные двигательные умения и навыки;

- способствовать физическому развитию;
- способствовать укреплению здоровья;

*Воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие, ответственность

**Ожидаемые предметные результаты:**

будут знать:

- основы техники выполнения комплекса физических упражнений;
- простейшие средства и формы укрепления здоровья с помощью физической культуры и спорта;
- понятие о культуре здоровья;
- понятие о виде спорта дзюдо.

Уметь:

- использовать физические упражнения и двигательную активность для укрепления здоровья;
- выполнять комплексы физических упражнений.

### Учебно-тематический план

#### Первый модуль «Общая физическая подготовка», первый год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
Практическая подготовка					
1	Вводное занятие Инструктаж. Здоровье и его составляющие	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Ходьба	3	0	3	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
3	Бег	3	0	3	
4	Равновесие	3	0	3	
5	Лазание	3	0	3	
6	Прыжки	3	0	3	
7	Общеразвивающие упражнения	5	0	5	
8	Ориентирование в пространстве	2	0	2	
9	Акробатические упражнения	3	0	3	
10	Висы и упоры	2	0	2	
11	Подвижные и спортивные игры	6	0	6	
12	Упражнения с элементами дзюдо	3	0	3	
Теоретическая подготовка					
13	Основы знаний о здоровье, знакомство с видом спорта дзюдо	2	2	0	Опрос, наблюдение

14	Спортивный праздник итоговое мероприятие	2	0	2	Активное участие в празднике
Всего		42	3	39	

### Содержание первого модуля

Распределение тем в первом модуле первого года обучения варьируется по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности. Уделяется внимание правильному выполнению физических упражнений: правильное положение рук, ног, туловища. Знакомятся с названием основных групп мышц.

**Вводное занятие.** Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Беседа о культуре здоровья.

**Теория:** Беседа о здоровом образе жизни, о культуре здоровья, о средствах, укрепляющих здоровье. Ознакомление новыми упражнениями. Ознакомление с видом спорта дзюдо история (беседа, просмотр видеоролика)

#### **Практика:**

**Ходьба.** Ходьба обыкновенная. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

**Бег.** 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 темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2\*5м, 2\*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

**Равновесие.** Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты

**Лазание.** По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90)ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)

**Имитационные упражнения** имитация движений животных, подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево; имитация упражнений для подсечек.

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками,

повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Ориентирование в пространстве. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.

Акробатика. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

Висы и упоры. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках.

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры. Игры по упрощенным правилам.

Упражнения с элементами дзюдо: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком. 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.

## **Второй модуль «Белый пояс»**

Модуль «Белый пояс» ориентирован на получение первичных знаний и умений по дзюдо, начального обучения технике (самостраховки при падении). Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Знакомятся с практическими занятиями в форме учебно-тренировочных. По окончании второго модуля аттестуются на белый пояс.

**Цель модуля:** Создание условий для формирования мотивации к занятиям дзюдо.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- знакомство с понятиями: поклон, приветствие, передвижения, перемещения тела, захваты,
- выведение из равновесия, падения.
- начальное обучение технике и тактике;

#### *Развивающие:*

- формирование интереса к дзюдо как к борьбе;
- развитие физических качеств (быстроты, гибкости и ловкости)

#### *Воспитательные:*

- воспитание дисциплинированности, ответственности.

### **Ожидаемые предметные результаты:**

Учащиеся будут знать терминологию в дзюдо:

- поклон, приветствие, передвижения, перемещения тела, захваты, выведение из равновесия, падения; основной захват (рукав-отворот)
  - начальные основы техники и тактики дзюдо
- уметь:
- приветствовать, завязывать пояс, передвигаться: вперед, назад, по диагонали. поворачиваться (перемещать тело);
  - пытаться выводить соперника из равновесия;
  - падать на бок, на спину, на живот, кувырком.
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами дзюдо;

**Учебно-тематический план.  
Модуль второй «Белый пояс»**

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>Практическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие Инструктаж. История дзюдо	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	8	0	8	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений, комбинаций
3	Специальная физическая подготовка. Первоначальные специальные упражнения	6	0	6	
4	Технико-тактическая подготовка	20	1	19	
11	Подвижные и спортивные игры	3	0	3	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
13	Основы знаний о здоровье. Основные понятия в дзюдо	2	2	0	Опрос, наблюдение
14	Спортивный праздник итоговое мероприятие	2	0	2	Активное участие в празднике
<b>Всего</b>		<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

**Содержание модуля «Белый пояс»**

Распределение тем во втором модуле строится по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности.

**Основные составляющие тренировочных занятий:**

**Общая физическая подготовка**

**Теория:** Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

### **Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

**Практика:** Отработка технических действий.

### **Гимнастика**

**Теория:** Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, флаг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

**Практика:** Отработка гимнастических упражнений.

### **Технико-тактическая подготовка.**

### **История дзюдо**

**Теория:** Возникновение дзюдо, история развития дзюдо в мире, в СССР, в современной России.

### **Ритуал**

**Практика:** Выход на татами, построение в начале и конце тренировки. Тренер приветствует и прощается с учащимися. Завязывание пояса. Начало и конец схватки.

### **Борьба**

**Теория:** Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

**Практика:** Знакомство и отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся первого года обучения. Знакомство и пробная отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Пробная борьба в различных стойках.

### **Захваты**

**Теория:** Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом.

**Практика:** первичная отработка технических действий.

### **Передвижения**

**Теория:** Передвижения приставным шагом, скрёстным шагом, движение по кругу.

**Практика:** Отработка передвижений.

### **Самостраховка**

**Теория:** Падение при выполнении бросков: назад, на бок, вперёд.

**Практика:** Отработка технических действий.

### **Терминология**

Название команд и приёмов на японском языке в борьбе дзюдо. Рей - приветствие, Тори – атакующий, Уке – атакуемый, Дзюдога – форма дзюдо, Оби – пояс, Кумиката – захваты, Татами – площадка для борьбы 10x10, Хаджиме – начать, Мате – остановиться, Мате соро-маде – закончить, Соно-мама – не двигаться, Йоши – продолжить, Юко – оценка, Ваза-ари – оценка, означает половина победы, Иппон – чистая победа, Шидо – замечание, Шинтай – передвижения, Хансоку-маке – дисквалификация, Хики-ваки – ничья.

### **Спортивные игры**

**Теория:** Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

**Практика:** Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

**Вводное занятие:** Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Теория: Возникновение дзюдо, история развития дзюдо в мире, в СССР, в современной России.

*Общеподготовительные средства.*

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2\*5м, 2\*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Равновесие. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты

Лазание. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90)ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)

Имитационные упражнения имитация движений животных, подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево; имитация упражнений для подсечек.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Ориентирование в пространстве. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо

Висы и упоры. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках

*Средства спортивных игр*

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах напротив стоят кегли (5-6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 метра в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх, и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передел – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

*Средства освоения дзюдо.*

### **6 КЮ. Белый пояс.**

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. **SHISEI** – стойки. **SHINTAI** – передвижения: **Ayumi-ashi**- передвижение обычными шагами, **Tsugi-ashi**-передвижение приставными шагами: вперед- назад, влево – вправо, по диагонали. **TAI –SABAKI** – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° кругом шагом назад.

Подготовка учащихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

-повторение стоек, передвижений, поворотов (6 КЮ)

-изучение техники падений **УКЕМИ (6 КЮ)**

Yoko (Sokuro) - ukemi	На бок
Ushiko (Koho) - ukemi	На спину
Maе (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo - tenkai - ukemi	кувырком

- подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучения специальной терминологии;
- развитие равновесия, составления связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) – переход на удержание со стороны головы (Kamishiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-ushi-gari) – переход на удержание верхом (Tateishiho-gatame); отхват (O-soto-gari) – переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame).

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 мин.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 мин.

*Средства тактической подготовки.* Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

### **Третий модуль «Игровой»**

Модуль «Игровой» предусматривает обеспечение потребности учащихся в игре, в данном модуле учащиеся получают практические навыки в процессе игры, так как игры подбираются на развитие силы, ловкости, гибкости, быструю реакцию, с двигательными действиями, необходимыми в процессе обучения дзюдо. Используются игры с элементами дзюдо. Занятия начинаются традиционно с построения, разминки, но большая часть занятий посвящается игре.

**Цель:** Способствовать расширению двигательной активности детей посредством игр.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- ознакомление видами и основными правилами игр;
- овладение навыками пространственной ориентации на площадке и перемещения по залу во время игр;
- овладение основными двигательными действиями.
- освоение необходимых теоретических знаний по организации игр.

##### *Развивающие:*

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- развитие физических качеств личности ребенка;

##### *Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно игровой деятельностью;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами подвижных и спортивных игр;

**Предметные результаты подготовки учащихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- виды игр, правила игр;
- правила техники безопасности во время игр;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила при самостоятельной организации игр;
- особенности соблюдения правил игры;

уметь:

- играть в команде;
- выполнять правила и действия игры;
- организовывать самостоятельно подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

**Учебно-тематический план**

**Модуль «Игровой»**

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>Практическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие Инструктаж. Игры и виды игр	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	2	0	2	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений, комбинаций
3	Специальная физическая подготовка.	2	0	2	
4	Подвижные игры	10	0	10	
11	Спортивные игры	6	0	6	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
13	Роль подвижных и спортивных игр для укрепления здоровья. Правила игр.	1	1	0	Опрос, наблюдение
14	Спортивный праздник итоговое мероприятие	2	0	2	Активное участие в празднике
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	

**Содержание модуля «Игровой»**

Распределение тем, подбор игр в третьем модуле варьируется по усмотрению педагога, исходя из поставленных задач в данном модуле.

Подвижные игры в детском возрасте являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития её разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработке умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Вводное занятие. Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

Теория: Беседа о культуре здоровья. Роль подвижных и спортивных игр для укрепления здоровья. Правила игр.

Практика: ОФП:

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2\*5м, 2\*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Равновесие. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты

Лазание. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре, присев с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90) ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)

Имитационные упражнения имитация движений животных, подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево; имитация упражнений для подсечек.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Ориентирование в пространстве. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом,

друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо

Висы и упоры. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках

### **Подвижные игры**

Знакомство с особенностями соблюдения правила игры; правила игры нужно знать и соблюдать, не уследив за правилами – выбываешь из игры.

«Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства.

«Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «Погоня», «День и ночь», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

«Отобрать пояс», «Борьба на поясах», «Коснись пояса» (содержание игр в приложении)

### **Спортивные игры**

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах напротив стоят кегли (5-6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 метра в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара 3 м. Игра «Перебей мяч»-посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх, и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передел – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

### **Второй год обучения**

#### **Модуль «Общая физическая подготовка»**

Модуль «Общая физическая подготовка» второго года обучения более детально знакомит детей средствами и методами укрепления здоровья. Занятия проводятся в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей. Вводятся игры, способствующие подготовке к занятиям дзюдо. По завершению модуля организовывается спортивный праздник со спортивными эстафетами, детям вручаются сертификаты о прохождении курса «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо».

**Цель модуля:** Создать условия для физического развития средствами общефизической подготовки.

#### **Задачи модуля:**

##### *Обучающие:*

- получение знаний о методах и приемах укрепления здоровья средствами физических упражнений;
- приобретение навыка самостоятельного занятия утренней гимнастикой;
- получение простейших знаний и умений по основам дзюдо;

##### *Развивающие:*

- развитие физических качеств учащихся;
- формирование основных двигательных умений и навыков, необходимых в дзюдо;
- формирование интереса к дзюдо

##### *Воспитательные:*

- Воспитание прилежности, аккуратности, трудолюбия

#### **Ожидаемые предметные результаты:**

По окончании модуля дети будут знать:

- о методах и приемах укрепления здоровья средствами физических упражнений,
- основы техники дзюдо и тактики;

уметь:

- самостоятельно заниматься утренней гимнастикой;
- использовать физическую активность для укрепления здоровья в повседневной жизни;
- уметь выполнять комплексы физических упражнений и комбинаций с элементами дзюдо;
- проявлять прилежность к занятиям, аккуратность и трудолюбие.

#### **Учебно-тематический план**

#### **Модуль «Общая физическая подготовка», второй год обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	Формы
---	------------------	------------------	-------

п/ п		всего	теория	практика	контроля, аттестации
<b>Практическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие Инструктаж. Здоровье и его составляющие	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Ходьба	2	0	2	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
3	Бег	2	0	2	
4	Равновесие	2	0	2	
5	Лазание	2	0	2	
6	Прыжки	2	0	2	
7	Общеразвивающие упражнения	4	0	4	
8	Ориентирование в пространстве	2	0	2	
9	Акробатические упражнения	4	0	4	
10	Висы и упоры	2	0	2	
11	Подвижные и спортивные игры	5	0	5	
12	Основы техники и тактики дзюдо	4	1	3	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
13	Основы знаний о методах и приемах укрепления здоровья средствами физических упражнений, гигиена	2	2	0	Опрос, наблюдение
14	Спортивный праздник итоговое мероприятие	2	0	2	Активное участие в празднике
<b>Всего</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

## Содержание

### Модуль «Общая физическая подготовка»

Распределение тем в первом модуле второго года обучения варьируется по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности. Уделяется внимание правильному выполнению физических упражнений, знанию групп мышц, развитию физических качеств учащихся.

#### *Общая физическая подготовка*

**Вводное занятие.** Построение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Беседа о культуре здоровья и её составляющем.

**Теория:** Беседа о здоровом образе жизни, о культуре здоровья, о средствах, укрепляющих здоровье. Ознакомление новыми упражнениями с элементами дзюдо. Ознакомление с видом спорта дзюдо.

**Практика:**

*Общеподготовительные средства.*

**Ходьба.** Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

**Бег.** Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2\*5м, 2\*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

**Равновесие.** Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты

**Лазание.** По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

**Прыжки.** Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90)ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

**Ориентирование в пространстве.** Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.

**Акробатика.** Изучение акробатических упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

**Висы и упоры.** В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках

**Упражнения с элементами дзюдо.**

**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.

#### *Подвижные игры*

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства.

«Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «Погоня», «День и ночь», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам.

Спортивный праздник с участием всех групп второго года обучения по данному модулю.

### **Модуль «Выбираю дзюдо»**

#### **Второй год обучения**

По программе «Выбираю дзюдо» могут обучаться младшие школьники, которые в доступной форме знакомятся с понятиями «здоровье», «культура здоровья», факторами, влияющими на здоровье, осваивают физические упражнения с элементами дзюдо, стойки и приемы дзюдо, более детально знакомятся с видом спорта дзюдо. В процессе учебно-тренировочных занятий больше внимания уделяется на повышение работоспособности.

Модуль носит ознакомительный характер, направлен на дальнейшее изучение дзюдо, укрепление здоровья, формирование основных двигательных умений и навыков, присутствующих в дзюдо; расширение двигательной активности посредством дзюдо. Занятия проводятся в форме тренировок с постоянной сменой деятельности, комбинируя основные упражнения и комбинации в дзюдо с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей. По завершению модуля организовывается спортивный праздник с демонстрацией основных движений в дзюдо, со спортивными эстафетами, детям вручаются сертификаты о прохождении курса «Выбираю дзюдо».

**Цель модуля:** Формирование устойчивых интересов к занятиям дзюдо.

## Задачи модуля:

### Обучающие:

- ознакомить с краткой историей развития дзюдо;
- сформировать систему знаний об укреплении здоровья посредством дзюдо;
- знакомить базовой технико-тактической, физической подготовкой в дзюдо;
- способствовать освоению основ техники и тактики дзюдо;

### Развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, ловкость, силу;
- формировать интерес к дзюдо.

### Воспитательные:

- воспитать дисциплину и ответственность за свое здоровье.
- воспитать трудолюбие, соревновательные качества.

### Ожидаемые предметные результаты:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- краткую историю развития дзюдо России;
  - правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях по дзюдо;
  - основные правила дзюдо;
  - основные особенности выполнения технических приемов и тактических действий по дзюдо;
  - стойки и основные приемы дзюдо;
- уметь:
- выполнять упражнения для растяжки мышц, основные подводящие и специальные упражнения для освоения дзюдо;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами дзюдо;
  - выполнять приемы страховки и самостраховки; быть настойчивым, ответственным за свое здоровье.

## Учебно-тематический план второго года обучения

### Модуль «Выбираю дзюдо»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
Практическая подготовка					
1	Вводное занятие. Инструктаж. Гигиена в спорте. Краткий экскурс по истории дзюдо	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	6	0	6	
3	Специальная физическая подготовка	8	0	8	
4	Технико-тактическая подготовка	11	0	11	
5	Подвижные и спортивные игры	4	0	4	
Теоретическая подготовка					

13	Основы знаний о развитии дзюдо, о культуре здоровья	2	2	0	Опрос, наблюдение
14	Спортивный праздник итоговое мероприятие	2	0	2	Активное участие в празднике
<b>Всего</b>		<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

### **Содержание модуля «Выбираю дзюдо»**

Распределение тем во втором модуле варьируется по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности. Обращается внимание на правильность выполнения упражнений, приемов.

**Вводное занятие:** Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Гигиена в спорте.

#### **Основные составляющие тренировочных занятий:**

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

**Теория:** Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

##### **Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

**Практика:** Отработка технических действий.

##### **Гимнастика**

**Теория:** Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

**Практика:** Отработка гимнастических упражнений.

##### **Технико-тактическая подготовка.**

##### **История дзюдо**

**Теория:** Возникновение дзюдо, история развития дзюдо в мире, в СССР, в современной России.

##### **Ритуал**

**Практика:** Выход на татами, построение в начале и конце тренировки. Тренер приветствует и прощается с учащимися. Завязывание пояса. Начало и конец схватки.

##### **Борьба**

**Теория:** Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

**Практика:** Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся первого года обучения. Знакомство и пробная отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Пробная борьба в различных стойках.

##### **Захваты**

**Теория:** Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом.

**Практика:** отработка технических действий.

### **Передвижения**

**Теория:** Передвижения приставным шагом, скрестным шагом, движение по кругу.

**Практика:** Отработка передвижений.

### **Самостраховка**

**Теория:** Падение при выполнении бросков: назад, на бок, вперед.

**Практика:** Отработка технических действий.

## **Содержание**

**Теория:** Краткий экскурс по истории дзюдо. Возникновение дзюдо, история развития дзюдо в мире, в СССР, в современной России.

*Общеподготовительные средства.*

**Ходьба.** Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

**Бег.** Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2\*5м, 2\*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

**Равновесие.** Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты

**Лазание.** По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

**Прыжки.** Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90)ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

**Ориентирование в пространстве.** Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.

**Висы и упоры.** В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках

*Специальная физическая подготовка:*

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.

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.

#### *Подвижные игры*

Игры в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено»; упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передел – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства.

«Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «Погоня», «День и ночь», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

#### *Средства спортивных игр*

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой,

попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах напротив стоят кегли (5-6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 метра в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара 3 м. Игра «Перебей мяч»-посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх, и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену.

*Технико-тактическая подготовка*

*Средства освоения дзюдо.*

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. **SHISEI** – стойки. **SHINTAI** – передвижения: **Ayumi-ashi**- передвижение обычными шагами, **Tsugi-ashi**-передвижение приставными шагами: вперед- назад, влево – вправо, по диагонали. **TAI –SABAKI** – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° кругом шагом назад.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

- повторение стоек, передвижений, поворотов (6 КЮ)
- изучение техники падений **UKEMI (6КЮ)**

Yoko (Sokuro) - ukemi	На бок
Ushiko (Koho) - ukemi	На спину
Mae (Zenko) - ukemi	На живот
Zenko - tenkai - ukemi	кувырком

- подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

*Средства воспитания личности учащихся*

В данном возрасте актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества. Воспитание нравственных качеств направленно на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях, возможно, разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию.

Рекомендуется учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям). Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения самостоятельности у учащихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий педагога), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у учащихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если преподаватель обращает внимание обучающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Основными направлениями педагогической деятельности в первые годы обучения являются:

-формирование начальных детских убеждений. Их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;

-развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.

*Теоретическая подготовка.*

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена учащихся, беседы о здоровье, о факторах, влияющих на состояние здоровья человека; виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах – дзюдоистах.

### **Модуль «Соревновательный»**

#### **Второй год обучения**

Модуль «Соревновательный» подразумевает на втором году обучения: включение соревновательных игр, эстафет, к занятиям прибавляются соревнования по дзюдо между группами. Учащиеся проходят специальную физическую подготовку, изучают философию, терминологию дзюдо. Знакомятся с правилами проведения соревнований. Происходит знакомство учащихся с понятием «состязание», как частью ежедневной жизни. Ведь именно состязательность как неотъемлемый элемент деятельности человека, то есть сопоставление результатов своего труда по шкале «лучше - хуже», помогли ему выжить как биологическому виду миллионы лет назад и занять настоящее место в природе и добиться прогресса на сегодняшний день. Таким образом, модуль «Соревновательный» ориентирован на получение учащимися знаний и овладение навыками состязательной деятельности, столь необходимой в современной жизни в условиях постоянной конкуренции на рынке труда; умение переживать радость побед и печаль проигрыша; удовлетворенность и огорчение, страдание и бодрость, тяжесть и облегчение, то есть умение переживать различные эмоции. Программа призвана помочь учащимся понять, что конкуренция в соревновательной деятельности представляет собой соперничество, направленное на превосходство одной из команд, а не уничтожение его.

По окончании второго года обучения учащиеся сдают тестовые задания по общей и специальной физической подготовке.

**Цель:** Создать условия для формирования навыков адекватного поведения в условиях соревновательной деятельности.

Задачи:

*Обучающие:*

- ознакомление с правилами соревновательной деятельности в дзюдо;
- овладение навыками поведения в соревновательной деятельности (собранность, реакция, мгновенное решение и т.д.)

*Развивающие:*

- формирование культуры поведения в соревновательной деятельности;
- развитие духа соперничества

*Воспитательные:*

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в соревновательной деятельности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного роста.

**Результаты подготовки учащихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- правила соревнований;
- культуру поведения в соревновательной деятельности;
- особенности соблюдения правил соревновательной деятельности

уметь:

- взаимодействовать в команде;
- выполнять правила соревнований;
- адекватно реагировать на положительный и отрицательный исход соревнований

### Учебно-тематический план Модуль «Соревновательный»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
Практическая подготовка					
1	Вводное занятие Инструктаж.	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	7	0	7	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений, комбинаций
3	Специальная физическая подготовка.	6	0	6	
4	Технико-тактическая подготовка	7	0	7	
11	Соревновательная деятельность	12	0	12	
Теоретическая подготовка					

13	Философия дзюдо. Соревновательная деятельность. Правила соревнований в дзюдо. Правила поведения на соревнованиях.	1	1	0	Опрос, наблюдение
14	Соревнования среди групп второго года обучения	2	0	2	Активное участие в соревнованиях
<b>Всего</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

## Содержание

### Модуль «Соревновательный»

Распределение тем и проведение соревнований в третьем модуле планируется по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм юного спортсмена – это и максимальная скорость, нервно - эмоциональное напряжение, стрессовое воздействие, ориентирование в пространстве и времени, восприятие и переработка информации, принятие мгновенного решения, многократная контрастная смена эмоций, связанная со стрессовыми воздействиями условий спортивной борьбы. Подготовка к соревновательным действиям с младших классов воспитывает в детях уверенность. Но каждое занятие традиционно начинается с построения, разминки, подводящих упражнений и только после этого педагог ставит состязательные комбинации.

**Вводное занятие.** Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Теория: Беседа о культуре здоровья. Роль подвижных и спортивных игр для укрепления здоровья. Философия дзюдо. Соревновательная деятельность. Правила соревнований в дзюдо. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: ОФП: Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки. Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2\*5м, 2\*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Равновесие. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты

Лазание. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре, присев с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90) ноги вместе, ноги врозь,

через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)

Имитационные упражнения имитация движений животных, подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево; имитация упражнений для подсечек.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: поднятие рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Ориентирование в пространстве. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа,верху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений.

Висы и упоры. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках

Специальные упражнения.

Акробатические упражнения: Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), 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.

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.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

**Ритуал: Практика:** Выход на татами, построение в начале и конце тренировки. Тренер приветствует и прощается с учащимися. Завязывание пояса. Начало и конец схватки.

**Борьба: Теория:** Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

**Практика:** Знакомство и отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся первого года обучения. Знакомство и пробная отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Пробная борьба в различных стойках.

**Захваты: Теория:** Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом.

**Практика:** отработка технических действий.

#### **Передвижения**

**Теория:** Передвижения приставным шагом, скрёстным шагом, движение по кругу.

**Практика:** Отработка передвижений.

#### **Самостраховка**

**Теория:** Падение при выполнении бросков: назад, на бок, вперёд.

**Практика:** Отработка технических действий.

Соревновательная деятельность: программа предполагает проведение различных соревнований между детьми, парами, группами. Педагог знакомит правилами соревновательных упражнений, эстафет и самих соревнований. Главная задача научить детей концентрировать внимание, проявить собранность, умение принимать мгновенное решение. Соревновательные комбинации педагог подбирает, строит исходя из целесообразности образовательной задачи. По окончании модуля проводится соревнование по дзюдо между группами второго года обучения.

### **Третий год обучения**

#### **Модуль «Общая физическая подготовка»**

Физическое воспитание является базовой областью в воспитании здорового ребенка, здорового образа жизни. Такое положение обусловлено тем, что занятие физической культурой, спортом закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Физическое воспитание — высшее средство в системе формирования культуры здоровья, организации отдыха и досуга, восстановлению и развитию телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры. Модуль «Общая физическая подготовка» третьего года обучения направлен на повышение работоспособности учащихся, овладение навыками правильного выполнения специфических требований к техническим действиям в дзюдо, овладение определенными навыками самостраховки во время занятий, формирование умения владеть (управлять) своим телом. По окончании модуля проводится спортивный праздник для учащихся.

**Цель:** создание условий для творческого развития детей посредством физических упражнений и спорта.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- научить применять знания о методах и средствах укрепления здоровья в повседневной жизни;
- научить управлять своим телом

*Развивающие:*

- развивать физические качества ловкость, силу, координацию, выносливость, быстроту, координацию;

*Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, чувство собственного достоинства;

**Учебно-тематический план**  
**Модуль «Общая физическая подготовка»**  
**третий год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>Практическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие Инструктаж. Здоровье и его составляющие	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Ходьба, бег	2	0	2	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
3		2	0	2	
4	Равновесие	2	0	2	
5	Упражнения с элементами дзюдо	2	0	2	
6	Имитационные упражнения	2	0	2	
7	Общеразвивающие упражнения	3	0	3	
8	Ориентирование в пространстве	2	0	2	
9	Акробатические упражнения	5	0	5	
10	Висы и упоры	2	0	2	
11	Подвижные и спортивные игры	5	0	5	
12	Основы техники и тактики дзюдо	4	1	3	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
13	Основы знаний о методах и приемах укрепления здоровья средствами физических упражнений, гигиена. Правильность выполнения	2	2	0	Опрос, наблюдение

	упражнений. Основные группы мышц.				
14	Спортивный праздник итоговое мероприятие	2	0	2	Активное участие в празднике
Всего		36	4	32	

### Содержание Модуль «Общая физическая подготовка» третий год обучения

Распределение тем в первом модуле третьего года обучения также варьируется по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности. Усложняются упражнения, меняется нагрузка, количество подходов.

#### **Общая физическая подготовка**

**Вводное занятие.** Построение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Беседа о культуре здоровья и её составляющем.

**Теория:** Беседа о здоровом образе жизни, о культуре здоровья, о средствах, укрепляющих здоровье. Ознакомление новыми упражнениями с элементами дзюдо. Ознакомление с видом спорта дзюдо. Гигиена. Физические упражнения, как средства и приемы укрепления здоровья.

#### **Практика:**

**Строевые** и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**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 ит.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, на гимнастической стенке.

Висы и упоры. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках

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 с элементами дзюдо.**

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.

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.

#### *Подвижные игры*

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства.

«Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «Погоня», «День и ночь», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби на коленях, футбол - ознакомление с основными правилами и элементами техники и тактики игры.

Спортивный праздник с участием всех групп третьего года обучения по данному модулю.

### Модуль «Выбираю дзюдо»

#### **Третий год обучения**

Модуль разработан, как и все модули, с учетом личностно-ориентированного подхода интересов и потребностей детей. Реализация данного модуля направлена на получение основ базовой технико-тактической, физической подготовки по дзюдо. Модуль ориентирован на формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо. К занятиям прибавляются соревнования между группами. Знакомятся с правилами проведения соревнований. Учащиеся проходят начальную специальную физическую подготовку, изучают философию, терминологию, гигиену, влияние спорта на здоровье. По окончании модуля учащиеся выполняют тестовые задания по общей и специальной физической подготовке, организовывается итоговое соревнование между группами, анализируются результаты соревнований.

**Цель:** Создание условий для самореализации и получения основ базовых знаний и умений по дзюдо.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- сформировать систему знаний об укреплении здоровья посредством дзюдо;
- способствовать освоению техники и тактики дзюдо;

##### *развивающие:*

- развивать физические качества, необходимые в дзюдо: гибкость, выносливость, ловкость, силу, координацию;

##### *воспитательные:*

- воспитывать дисциплину и ответственность за свое здоровье.
- воспитывать выдержку, смелость, чувство взаимопомощи.

#### **Ожидаемые предметные результаты:**

После окончания модуля дети будут знать:

- новые возможности для укрепления здоровья и самореализации;
- основы техники и тактики дзюдо;

уметь:

- использовать полученные знания для поддержки собственного здоровья;
- продемонстрировать комплекс несложных приемов дзюдо.

#### **Учебно-тематический план**

#### **Модуль «Выбираю дзюдо»**

#### **третий год обучения**

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Входящая диагностика, опрос, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	9	0	9	Наблюдение,

3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	опрос, выполнение заданий участие в соревнованиях, анализ результатов соревнований
4	Специальная физическая подготовка	9	0	9	
5	Теория и методика освоения дзюдо	2	2	0	
6	Нравственно-волевая подготовка	1	1	0	
8	Соревновательная подготовка	2	0	2	
9	Соревнование, тестирование	2	0	2	
Итого		36	4	32	

### Содержание модуля «Выбираю дзюдо»

Распределение тем во втором модуле третьего года обучения строится по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности. Занятия посвящены изучению дзюдо.

**Вводное занятие.** Построение. Правила входа в зал. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Беседа о здоровье спортсмена.

#### Практика:

#### **Общая физическая подготовка**

**Ходьба.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег, 2x10 м.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360<sup>0</sup>, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

**Строевые упражнения.** Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

**Акробатика.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

**Висы и упоры.** Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе.

**Лазание.** Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

#### *Общеразвивающие упражнения*

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с мячом 1 кг.

#### *Средства физической подготовки*

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 500 м, кросс 1000 м (без учета времени).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречая эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### *Средства дзюдо.*

- Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.
- Изучение техники 6 КЮ – белый пояс.

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei – приветствие на коленях.

OBI – пояс (завязывание). KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия.

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо

Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево
------------------------	-------------

Связки технических элементов 6 КЮ. Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Maе-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari- kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

### **Специальная физическая подготовка**

#### *Средства специальной физической подготовки*

**Силовые.** Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20с).

**Скоростные.** Выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

**Повышающие выносливость.** Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

**Координационные.** Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

#### *Средства других видов спорта*

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков – 3-2-1 попадания.

**Ручной мяч.** Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков – 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков – 4-3-2 попадания.

### **Нравственно-волевая подготовка:**

### *Средства психологической подготовки*

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

### *Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 м.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

### *Средства нравственной подготовки*

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий педагога, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

### **Теория и методика освоения дзюдо**

#### *Средства теоретической и методической подготовки*

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила в дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ. Беседа о здоровом образе жизни, о культуре здоровья, о средствах, укрепляющих здоровье. О соблюдении режима дня.

### **Соревновательная подготовка**

### *Средства соревновательной подготовки*

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 – 2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года среди учащихся третьего года обучения по данной программе.

### **Модуль «Соревновательный»**

#### **третий год обучения**

В процессе развития общества состязательная деятельность трансформировалась в спортивное соревнование с появлением института судейства, устанавливающего правила спортивной борьбы. Таким образом, особенностями соревновательной деятельности в спорте, являются: обработка информации и принятие решения в условиях лимита и дефицита пространства и времени. Взаимодействие спортсменов в соревнованиях проходит в процессе постоянного восприятия, отражения и ответного реагирования. Ответная реакция во многом зависит от адекватности отображения соответствующей ситуации спортивного поединка, от правильности оценки возможностей (своих, партнеров и противника). К тому же на соревнованиях ребенок учиться демонстрировать свои навыки перед публикой.

Таким образом, модуль «Соревновательный» направлен на выработку у учащихся правильной оценки возможностей своих и противника; на формирование умения выразительно двигаться; на выработку адекватного поведения к результатам соревнований.

**Цель модуля:** способствовать формированию соревновательных качеств учащихся посредством дзюдо.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- расширение знаний о соревновательной деятельности;
- формирование умения выразительно двигаться;

**Развивающие:**

- развитие навыков общения и приобретение группового опыта для снятия напряжения и тревоги в соревновательной деятельности;
- развитие выносливости;

**Воспитательные:**

- воспитание собранности, целеустремленности и настойчивости.

#### **Ожидаемые предметные результаты:**

По окончании модуля учащийся:

- знает правила соревнований;
- приобретет навыки общения;

Умеет:

- демонстрирует свои знания и умения в соревновательной деятельности;
- адекватно реагирует на исход соревнований;
- проявляет признаки собранности, настойчивости, целеустремленности.

### **Учебно-тематический план**

#### **Модуль «Соревновательный». Третий год обучения**

№ п/	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	

п					
<b>Практическая подготовка</b>					
1	Вводное занятие Инструктаж.	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Общая физическая подготовка	5	0	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений, комбинаций
3	Специальная физическая подготовка.	5	0	5	
4	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	
11	Соревновательная деятельность	12	0	12	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
13	Философия дзюдо. Соревновательная деятельность. Правила соревнований в дзюдо. Правила поведения на соревнованиях.	1	1	0	Опрос, наблюдение
14	Соревнования среди групп третьего года обучения	2	0	2	Активное участие в соревнованиях
<b>Всего</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

## Содержание

### Модуль «Соревновательный»

Распределение тем и проведение соревнований в третьем модуле планируется по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм юного спортсмена – это и максимальная скорость, нервно - эмоциональное напряжение, стрессовое воздействие, ориентирование в пространстве и времени, восприятие и переработка информации, принятие мгновенного решения, многократная контрастная смена эмоций, связанная со стрессовыми воздействиями условий спортивной борьбы. Подготовка к соревновательным действиям с младших классов воспитывает в детях уверенность. Но каждое занятие традиционно начинается с построения, разминки, подводящих упражнений и только после этого педагог ставит состязательные комбинации.

Вводное занятие. Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Теория: Беседа о культуре здоровья. Роль подвижных и спортивных игр для укрепления здоровья. Философия дзюдо. Соревновательная деятельность. Правила соревнований в дзюдо. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: **ОФП:**

Ходьба. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым,

правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2\*5м, 2\*10м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Равновесие. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты

Лазание. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре, присев с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90) ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)

Имитационные упражнения имитация движений животных, подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево; имитация упражнений для подсечек.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке) лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Ориентирование в пространстве. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево, переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на первый, второй.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений.

Висы и упоры. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения: Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), 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.

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.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

**Ритуал:** *Практика:* Выход на татами, построение в начале и конце тренировки. Тренер приветствует и прощается с учащимися. Завязывание пояса. Начало и конец схватки.

**Борьба:** *Теория:* Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

*Практика:* Знакомство и отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся первого года обучения. Знакомство и пробная отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Пробная борьба в различных стойках.

**Захваты:** *Теория:* Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом.

*Практика:* отработка технических действий.

#### **Передвижения**

*Теория:* Передвижения приставным шагом, скрестным шагом, движение по кругу.

*Практика:* Отработка передвижений.

#### **Самостраховка**

*Теория:* Падение при выполнении бросков: назад, на бок, вперед.

*Практика:* Отработка технических действий.

**Соревновательная деятельность:** программа предполагает проведение различных соревнований между детьми, парами, группами. Педагог знакомит правилами соревновательных упражнений, эстафет и самих соревнований. Главная задача научить детей концентрировать внимание, проявить собранность, умение принимать мгновенное решение. Соревновательные комбинации педагог подбирает, строит исходя из целесообразности образовательной задачи. По окончании модуля проводится соревнование по дзюдо между группами третьего года обучения.

#### **Теоретическая подготовка**

Содержание и особенности соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность в дзюдо предусматривает демонстрацию и оценку возможностей участников

соревнований в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательного противоборства и качественной оценкой результатов. От чего зависит результат соревнований.

### Четвертый год обучения

## Модуль «Юный дзюдоист»

базовый уровень

Десятый модуль направлен на вовлечение максимального количества детей в спорт; формирование базовой технико-тактической, физической подготовки, воспитание соревновательных качеств. Учащиеся участвуют в соревнованиях, аттестуются на пояс. В конце учебного года организовываются соревнования на Первенство МБОУДО «Центр Гранит», по результатам выдаются грамоты, дипломы. По окончании десятого модуля, дети, желающие дальше заниматься, зачисляются в группы дзюдо по основной программе.

**Цель модуля:** Создание условий для раскрытия физического потенциала личности посредством дзюдо.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- способствовать получению базовых знаний по тактике и технике дзюдо;

*Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья, развитию и повышению уровня физического состояния учащихся;
- способствовать развитию соревновательных способностей;

*Воспитательные:*

- воспитать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, выдержку;
- воспитать чувство взаимопомощи, выручки, толерантности.

**Ожидаемые предметные результаты:**

После окончания модуля дети будут знать:

- базовые основы техники и тактики дзюдо;
- правила и философию дзюдо;
- основные правила соревнований;
- технику безопасности на занятиях.

уметь:

- использовать полученные знания для дальнейших занятий спортом, для поддержки собственного здоровья;
- демонстрировать комплекс приемов дзюдо;
- проявлять настойчивость, целеустремленность, выдержку.

### Учебно-тематический план

#### четвертый год обучения

### Модуль «Юный дзюдоист»

№ п/	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля,
		всего	теория	практика	

п					аттестации
1	Вводное занятие	2	2	0	Опрос, анкетирование
2	Технико-тактическая подготовка	38	0	38	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
3	Общая физическая подготовка	30	0	30	
4	Специальная физическая подготовка	20	0	20	
5	Теория и методика освоения дзюдо	6	6	0	
6	Нравственная подготовка	2	2	0	
7	Волевая подготовка	2	2	0	
8	Соревновательная подготовка	4	0	4	Анализ результатов
9	Итоговое соревнование «Первенство МБОУДО «Центр Гранит» по дзюдо	4	0	4	
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	

### Содержание модуля «Юный дзюдоист»

**Вводное занятие:** Инструктаж, правила поведения в спортивном зале (на татами) - вход, выход. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма. Гигиена в спорте. Режим дня спортсмена.

#### Общая физическая подготовка

##### *Общеподготовительные средства*

**Ходьба.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег, 2x10 м.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360<sup>0</sup>, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

**Строевые упражнения.** Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

**Акробатика.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

### **Общеразвивающие упражнения**

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с мячом 1 кг.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Средства дзюдо**

- Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.
- Изучение техники 6 КЮ – белый пояс.

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei – приветствие на коленях.

OBI – пояс (завязывание). KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия.

Maе-kuzushi	Вперед
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Maе-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Maе-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

Связки технических элементов 6 КЮ. Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Maе-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi- kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari- kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;

- изучения специальной терминологии;
- развитие равновесия, составления связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) – переход на удержание со стороны головы (Kamishiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-ushi-gari) – переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) – переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame).

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 мин.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 мин.

***Средства тактической подготовки.** Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).*

#### ***Средства других видов спорта***

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков – 3-2-1 попадания.

**Ручной мяч.** Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков – 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков – 4-3-2 попадания.

*Средства физической подготовки*

- **Подвижные игры.** «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

**Силовые.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

**Скоростные.** Бег 10, 20,30м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

**Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречая эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

*Средства специальной физической подготовки*

**Силовые.** Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20с).

**Скоростные.** Выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

**Повышающие выносливость.** Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

**Координационные.** Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера

**Теория и методика освоения дзюдо**

*Средства теоретической и методической подготовки*

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила в дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

**Нравственная и волевая подготовка**

*Средства нравственной подготовки*

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

**Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.**

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

*Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 м.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

#### **Соревновательная подготовка**

##### *Средства соревновательной подготовки*

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1 – 2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

##### *Средства оценки подготовленности*

Зачетные требования по общей физической подготовке.

#### **Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.**

##### **«ОТОБРАТЬ ПОЯС»**

**Организация игры.** Играющие делятся на две команды, строясь в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Команда, стоящая ближе к тренеру, снимает пояс. Игроки, стоящие друг против друга захватывают пояс за середину двумя руками.

**Правила.** По сигналу тренера любым способом отобрать пояс, поднять руки вверх и сделать отчет «Один», «Два» и т.д. Затем повторять попытки самостоятельно. Пояс считается отобранным, если его не касается на мгновение руки одного из игроков.

**Подведение итогов.** Побеждает команда, которая за время 2-3 минуты большее количество раз отберет пояс.

##### **«БОРЬБА В СКРЕСТНОМ ЗАХВАТЕ РУК»**

**Организация.** Захватить друг друга руками за запястья накрест: одна рука сверху разноименного плеча, другая – снизу под разноименным плечом. Один из занимающихся находится в квадрате 2х2 м. Захваченные за запястья находятся на линии квадрата.

**Правила.** Перетянуть соперника из квадрата или в квадрат до касания стопами. Выигравший очко громко объявляет счет «Один», «Два» и т.д.

**Подведение итогов.** Тренер спрашивает счет у каждой пары. По большему количеству побед определяется победитель игры.

#### **Подвижные игры и эстафеты общеразвивающей направленности**

Подвижные игры, рекомендуемые для применения в тренировках юных дзюдоистов, разделяются на две группы.

В первую группу входят подвижные игры общеразвивающей направленности, которые способствуют расширению двигательного опыта, повышению функциональной и базовой физической подготовленности.

Во вторую группу входят подвижные игры специальной направленности. Они способствуют приобретению навыков ведения единоборства, улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях поединка и находить в них нетрадиционные выходы, поддерживать у начинающих дзюдоистов дух борьбы, воспитывать чувство готовности к схватке с соперником.

Обе группы игр направлены на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности юных дзюдоистов.

Одной из задач тренера является подбор таких игр, которые в большей мере будут содействовать освоению азов единоборства, приобретению необходимых физических качеств. Примерный перечень таких игр предлагается ниже.

### **"СТОЙ!"**

**Организация игры.** Играть в нее можно в спортивном зале и в оздоровительном лагере на открытой площадке. Играть могут мальчики и девочки, от 4 до 20 человек. Требуется волейбольный, футбольный, гандбольный мяч. Все участники образуют круг, а водящий становится в центр.

**Правила.** В руках одного игрока мяч, который он должен перебросить другу через круг, мимо водящего. Водящий старается поймать его или коснуться рукой. Если это ему удастся, то водящим становится тот, от кого летел задетый или пойманный мяч, прежний водящий занимает его место в круге. Если мяч упадет, то все игроки разбегаются в разные стороны, а водящий бежит за мячом. Подняв его, кричит: "Стой!". Тогда играющие замирают на том месте, где застал их возглас, а водящий тоже не сходя с места, бросает мяч в любого из игроков. Если попадет, тот запятнанный становится новым водящим, если же промахнется, то снова водит. При перебрасывании мяча по кругу он не должен лететь выше поднятых рук водящего. Игроки могут перекатывать мяч по полу. Не разрешается бегать с мячом.

**Подведение итогов.** Те занимающиеся, которые были водящими, считаются победителями.

### **«ГОНКИ С ПОЯСАМИ»**

**Организация.** Построить занимающихся в колонну по два. Встать на линии старта с поясом в руках.

**Правила.** По команде тренера начать прыгать через пояс, одновременно продвигаясь вперед на длину зала до линии финиша. После каждого круга менять способы продвижения: толчком двух, одной ноги, с ноги на ногу и др. Количество способов передвижения не должно быть нечетным.

**Подведение итогов.** После каждого упражнения подводить итоги командной игры, после игры подвести общий командный зачет.

### **«РЕГБИ»**

**Организация игры.** Занимающиеся делятся на две команды. Обозначаются обычно в противоположных концах зала две линии ворот.

**Правила.** Игра проводится стоя или в положении на коленях. Капитаны разыгрывают мяч в центре. Задача занимающихся – любым способом занести мяч за линию ворот команды соперника. Запрещаются толчки в спину, подножки, удары.

**Подведение итогов.** Выигрывает команда, перенесшая мяч большее количество раз за линию ворот.

#### «СЛУШАЙ КОМАНДУ»

**Организация.** Пары занимающихся находятся в положении лежа на спине на расстоянии вытянутой руки.

**Правила.** По команде тренера «Один!» - занимающиеся продолжают лежать; «Два!» - встать на борцовский мост; «Три!» - встать; «Четыре!» - лечь на живот; «Пять!» - выполнить самостраховку при падении назад.

**Подведение итогов.** Игрок, выполнивший команду неверно, получает штрафное очко.

#### «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»

**Организация.** Встать парами. Пояс обвязан на уровне талии.

**Правила.** Выполнить обоюдно любым способом захват двумя руками за пояс соперника. По сигналу тренера оторвать (приподнять) партнера от ковра и вынудить его коснуться рукой пола.

**Подведение итогов.** Выигрывает тот, кто большее количество раз оторвал партнера от татами.

#### «КОСНИСЬ ПОЯСОМ»

**Организация.** Занимающиеся стоят парами лицом друг к другу на расстоянии длины пояса. На одном конце пояса завязать два-три узла и взять пояс за другой конец.

**Правила.** Один из борцов вращает пояс, пытаясь коснуться поясом с узлом ног партнера. Через 2-3 мин смена ролей.

**Подведение итогов.** За одно касание присуждается очко. После проведения игры подвести итоги и объявить победителя.

#### «ШАПКА»

**Организация игры.** Играть могут от 5 до 20 человек. Один из игроков – водящий, которого выбирают по считалке. Например, «Один, два, три, водящим будешь ТЫ!»

**Правила.** Водящий берет в руки шапку. Остальные участники разбегаются по площадке. Задача водящего – бросив шапку в кого-либо из них, осалить его. Задача игроков – увернуться от шапки. Если игрок осален, он замирает. Осаленного может выручить любой игрок, прикоснувшись к нему рукой. Вырученный игрок снова вступает в игру. Его нельзя сразу же салить, а нужно осалить сначала кого-то другого. Если игрок осален в третий раз, выручать его уже нельзя. Он становится новым водящим.

Водящему не разрешается охранять осаленного игрока (находиться все время возле него). Если бегущий на выручку будет сам осален, то уже не сможет выручить осаленного. Выбежавший за пределы условленной площадки считается осаленным. Он возвращается туда, где пересек границу площадки, и становится там замерев, пока не будет выручен.

**Подведение итогов.** Выигрывает игрок, который не был водящим, не считая первого.

#### «РУЧЕЕК»

**Организация игры.** Играющие встают в колонну по два парами лицом друг к другу, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор.

**Правила.** Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» в конец колонны и, проходя под сцепленными руками ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара

пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка». Проходя под сцепленными руками, уводит того, кто ему симпатичен.

**Подведение итогов.** Выигрывает игрок, который не был водящим, не считая первого.

#### «ЛОВУШКА»

**Организация игры.** В этой игре участвуют 4-15 человек. Став друг против друга на расстоянии вытянутых рук, они соединяют руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Остальные участники находятся за «воротами» с одной их стороны.

**Правила.** Из числа играющих выбираются двое водящих. По сигналу тренера все должны пробежать на три счета («Раз, два, три!») через «ворота» (ловушку). На счет «четыре» «ворота» закрываются (водящие, приседая, опускают руки вниз). Кто не успеет пробежать, тот считается пойманным и заменяет одного из водящих. Если задержаны в воротах двое, то они сменяют двух водящих, и игра продолжается.

Во время пробегания через «ворота» не разрешается толкать друг друга. Оставшиеся за «воротами» после счета «четыре» не имеют права разрывать сцепленные руки водящих, пытаются прорваться через «ворота». Если не успели пробежать через «ворота» более 2 человек, то водящими становятся последние из них.

**Подведение итогов.** Выигравшими считаются те, кто ни разу не был пойман в «ловушку».

#### «САМЫЙ ЛОВКИЙ»

**Организация игры.** Играющие образуют круг и приседают. В центре круга находится водящий.

**Правила.** По сигналу тренера начинается игра. Присевшие договариваются друг с другом мимикой и жестами (кивком головы, взмахом руки и т.п.) и быстро меняются местами. Водящий стремится в это время занять чье-либо освободившееся место. Оставшийся без места становится водящим, а бывший водящий становится на его место. Далее игра продолжается. Игроки-соседи не имеют права меняться местами друг с другом. Меняться можно с теми, кто находится не ближе, чем через два игрока. Меняться местами могут одновременно несколько пар.

#### «АТАМАН»

**Организация игры.** В ней участвуют одновременно не более 20 человек. Играющие делятся на две команды (желательно, чтобы они чем-либо различались, например, повязками) и каждая выстраивается в шеренгу на расстоянии 3,5 м одна за другой. Поле игры ограничивается. Тренер засекает время игры каждой команды.

**Правила.** По сигналу руководителя («атамана») команда, стоящая впереди, убегает, а вторая ее догоняет. Пойманный (осаленный) становится «пленником». Он остается на том месте, где его осалили. Поймавший стережет его и в то же время старается осалить еще кого-нибудь. Непойманные стремятся выручить пленных, коснувшись их рукой, после чего те убегают. Игра заканчивается, когда все убегающие будут пойманы. Затем играют второй раз, поменявшись ролями.

Ловящие догоняют убегающих в пределах установленной площадки. Пойманный остается на том месте, где его осалили или становится на любое место в пределах площадки, указанное поймавшим его. Убегающие игроки могут выручать своих товарищей по команде, находящихся в «плёну», коснувшись их рукой, но так, чтобы их не осалил охраняющий. Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается пойманным.

**Подведение итогов.** Выигрывает команда, быстрее переловившая всех соперников.

#### «КТО БЫСТРЕЕ»

**Организация игры.** Играют мальчики и девочки 10-15 лет. Количество игроков не ограничивается. Играющие делятся на две равные по численности команды и выстраиваются на лицевых линиях площадки. В случае, если окажется лишний игрок, он становится контролером (судьей) или, с согласия обеих команд, он принимает участие в игре в одной из команд. Размер площадки устанавливается самими игроками (длиной приблизительно 20-30 м для 10-12-летних и 30-60 м для 13-15-летних, шириной 10-15 м) и ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. Площадка условно делится на две равные части средней линией. Игру начинает по жребию одна из команд.

**Правила.** Один из игроков начинающей команды выходит на среднюю линию, делает несколько отвлекающих движений и заступает обеими ногами за среднюю линию, т.е. в зону соперника, затем, вернувшись, бежит на свое прежнее место. Как только игрок первой команды перешел среднюю линию, стоящий напротив игрок срывается с места и старается догнать (коснуться) его до лицевой линии. Пойманного забирают в «плен». Затем на среднюю линию выходит игрок из другой команды. Так по очереди играют все. Игрок считается пойманным, если соперник прикоснулся рукой к какой-либо части его тела. Начинающему игру не разрешается возвращаться обратно, если он не заступил обеими ногами в зону средней линии. Нельзя начинать преследование соперника, пока он не переступит обеими ногами среднюю линию.

**Подведение итогов.** Команда, забравшая в «плен» больше игроков противоположной команды, считается победительницей.

#### **«ПОЕЗД-ЦЕПЬ»**

**Организация игры.** Игра проводится в спортивном зале. Занимающиеся строятся в колонну по одному по росту и крепко берутся сзади двумя руками за пояс впереди стоящего. Игра продолжается 3-5 мин.

**Правила.** По сигналу тренера колонна во главе с направляющим движется по залу, увеличивая скорость. Когда скорость становится достаточно большой, ведущий изменяет направление противоходом, змейкой, по диагонали кругом, продолжая движение. Остальные игроки, не распуская захвата, должны следовать за ним. Игроки, разорвавшие цепь во время изменения направления движения, выбывают в конец колонны.

Игрок, коснувшийся татами коленом, или разорвавший цепь, становится в конце поезда.

**Подведение итогов.** Те, кто сумел удержаться в цепи, считаются победителями.

#### **«БИЛЕТКИ»**

**Организация игры.** Играющие встают в два круга лицом к друг к другу. Внутренний – это «билетики», внешний – пассажиры. В центре круга стоит «заяц».

**Правила.** По команде тренера «Поехали!», круги начинают перемещаться в противоположном направлении. Тренер громко кричит: «Контролер!» - «заяц» и «пассажиры» должны схватить «билетики». При встрече «пассажир» и «билетик» знакомятся. Тот, кому не достался «билетик» - становится «зайцем».

**Подведение итогов.** Выигрывает игрок, который меньшее количество раз был «зайцем», не считая первого.

#### **«УГОЛКИ»**

**Организация игры.** Игра проводится самостоятельно. Играющие становятся по углам татами, водящий – в середине. Все находящиеся по углам – «мышки».

**Правила.** Одна из них – водящая «мышка» - находится в середине комнаты. Она подходит к какой-нибудь из стоящих в углу (к «норке») и говорит: «Мышка, мышка, продай свой уголок!». Та отказывается, тогда та водящая идет к другой «мышке». В это

время «мышка», отказавшаяся продать «уголок», вызывает кого-нибудь из играющих и меняется с ним местом. Находящийся в середине стремится занять место кого-нибудь из перебегающих. Если ему удастся это, то оставшийся без места идет в середину, и игра продолжается; если не удастся, то он подходит к другой «мышке» с просьбой продать уголок. Если водящий скажет «Кошка идет!» - тогда все должны поменяться местами, а водящий стремится занять чей-либо «уголок» («норку»). «Уголок-норку» занимает тот, кто первым попал туда. Если на слова «Кошка идет!» кто-нибудь не меняет место, то он становится водящим.

**Подведение итогов.** Выигрывает тот, кто быстрее занял место. Тренер засекает время.

#### **«ПУСТОЕ МЕСТО»**

**Организация.** Играющие, кроме водящего, становятся в круг, водящий – за кругом. Все опускают руки их вниз.

**Правила.** Водящий ходит за кругом и дотрагивается до кого-либо, касаясь спины или рук. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Дотронувшись, водящий бежит в любую сторону за кругом, а вызванный - в обратную сторону по кругу. Встретившись, они приветствуют друг друга, кланяясь, и продолжают быстрее бежать по кругу, чтобы занять освободившееся место. Кто займет, тот там и остается, а оставшийся без места становится водящим. Водящий не имеет права ударять вызываемого, он может только коснуться его. Водящий может не сразу бежать в ту или другую сторону. Вызванный следит за ним и, как только увидит, в каком направлении он бежит, устремляется в обратную сторону по кругу. При встрече играющие выполняют разные задания (по договоренности). Кто не выполнит, тот становится водящим.

**Подведение итогов.** Выигрывает тот, кто быстрее догнал. Тренер засекает время.

#### **«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»**

**Организация.** Играющие становятся по кругу парами, лицом к его центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Расстояние между парами – 1-2 м. Тренер с секундомером и засекает время догоняющего.

**Правила.** Двое водящих занимают место за кругом. Один из них убегает, а другой его ловит. Убегающий может встать впереди любой пары. Тогда игрок, стоящий сзади, оказывается «третьим лишним». Он должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется (осалит) убегающего, то они меняются ролями. Убегающему от преследования нельзя мешать.

**Подведение итогов.** Выигрывает тот, кто быстрее догнал. Тренер засекает время.

#### **«КОШКИ-МЫШКИ»**

**Организация.** Перед началом игры нужно выбрать двух водящих – кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка – в круге.

**Правила игры.** Кошка старается войти в круг и поймать мышку. Играющие стараются не пропустить кошку в круг. При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или перепрыгивать через них, но запрещается сдвигать плечи. Если кошка проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка должна выбежать из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

**Подведение итогов.** Выигрывает кошка, которая быстрее всех поймала мышку. Время игры каждой пары по секундомеру определяет тренер.

### **«КЕНГУРУ»**

**Организация.** Участвующие в игре выстраиваются у стартовой линии в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки.

**Правила.** По определенному сигналу все начинают скакать до линии финиша толчком двух ног из положения полуприсев руки касаются татами перед собой.

**Подведение итогов.** Победителем становится тот, кто раньше всех доходит до линии финиша.

### **«САМЫЕ ЛОВКИЕ»**

**Организация.** Перед игрой нужно выбрать водящего. Играющие делятся на две группы и встают друг против друга. Расстояние между командами может быть от 3 до 6 м. Посередине площадки между игроками проводят линию. Водящий встает на линию.

**Правила.** После сигнала водящего играющие начинают перебрасывать мяч друг другу. Игрок, поймавший мяч, быстро бросает его в водящего. Если он промахнется, то он становится водящим. А если мяч попадет в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий должен запятнать убегающих. Тот, кого он запятнал, встает на место водящего. Если водящий промахивается, ему приходится продолжать дальше. Водящий может бегать по линии из одного конца в другой, уворачиваясь от мяча.

**Подведение итогов.** Выигрывают игроки, не побывавшие водящим, не считая первого.

### **«ФУТБОЛ»**

**Организация.** Занятие проводится на футбольном поле. Группу разбить на три равных команды и определить их номер или дать им название, например, «Волки», «Медведи», «Тигры» и т.п.

**Правила.** Сначала пять минут играют команды под номерами один и два. Через пять минут выходит играть команда под номером три, а вторая отдыхает. Через пять минут выходит из игры первая, а третья команда играет уже со второй и т. д. Схема игры: 1:2, 1:3, 3; 2, 2:1, 1:3 и т.д. При этом количество игр в каждой команде должно быть одинаковым. В перерыве команда обсуждает тактику игры и выполняет упражнения на растяжение и на восстановление дыхания.

**Подведение итогов.** Тренер объявляет количество голов, забитых и пропущенных каждой из трех команд, и называет фамилии игроков, забивших голы, объявляет лучшую команду. Например, «По наибольшему количеству забитых голов выиграла команда «Волки».

### **ЭСТАФЕТА С НАБИВНЫМ МЯЧОМ**

**Организация.** Группу разбить на равноценные команды, в каждой из которых выбирается капитан. Капитан каждой из двух (трех, четырех) команд получает набивной мяч. Команды выстраиваются на линии старта, на расстоянии 3-4 метра от стены зала.

**Правила.** По команде «На старт!» «Внимание!» «Марш!» капитан начинает бег с набивным мячом до линии финиша, оббегает ее и возвращается обратно. У линии старта капитан передает мяч в руки следующему представителю своей команды первым, а сам становится в конец строя.

**Подведение итогов.** Выигрывает команда, которая быстрее завершит эстафету.

### **Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.**

### **«ОТОБРАТЬ ПОЯС»**

**Организация игры.** Играющие делятся на две команды, строясь в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Команда, стоящая ближе к тренеру, снимает пояс. Игроки, стоящие друг против друга захватывают пояс за середину двумя руками.

**Правила.** По сигналу тренера любым способом отобрать пояс, поднять руки вверх и сделать отчет «Один», «Два» и т.д. Затем повторять попытки самостоятельно. Пояс считается отобранным, если его не касается на мгновение руки одного из игроков.

**Подведение итогов.** Побеждает команда, которая за время 2-3 минуты большее количество раз отберет пояс.

#### **«БОРЬБА В СКРЕСТНОМ ЗАХВАТЕ РУК»**

**Организация.** Захватить друг друга руками за запястья накрест: одна рука сверху разноименного плеча, другая – снизу под разноименным плечом. Один из занимающихся находится в квадрате 2х2 м. Захваченные за запястья находятся на линии квадрата.

**Правила.** Перетянуть соперника из квадрата или в квадрат до касания стопами. Выигравший очко громко объявляет счет «Один», «Два» и т.д.

**Подведение итогов.** Тренер спрашивает счет у каждой пары. По большому количеству побед определяется победитель игры.

### ***4. Планируемые результаты по программе***

#### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

- физическое развитие детей; овладение методами укрепления здоровья посредством дзюдо; улучшение физических качеств учащихся; воспитание культуры здоровья.
- предметные:
- знание истории, философии, терминологии дзюдо;
- правила проведения соревнований;
- освоение техники и тактики дзюдо;

#### **метапредметные:**

- сформированность качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений в практической деятельности - культуре здоровья; понимание физической культуры как явления общей культуры;
- работа с информацией;
- сравнивает, анализирует;
- определяет по знакам судьи правильность своих действий во время борьбы;
- ставит цель на тренировках;
- планирует свою индивидуальную деятельность во время тренировок;
- находит и корректирует недочеты и ошибки во время соревнований с помощью педагога
- выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организует разминки по ОФП с помощью педагога

#### **личностные:**

- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности;
- смелости; выдержки; чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;

- проявление культуры здорового и безопасного образа жизни на занятиях и в повседневной жизни;

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	4 года обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.08.2024
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	108 часов
Академический час	45 мин.
Промежуточная аттестация	апрель-май
Объем и срок освоения программы	432 часа, 4 года обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием педагогов дополнительного образования

### 2. Условия реализации программы

#### **Для успешной реализации программы необходимы:**

Спортивный зал отводимый для учебных занятий (тренировок) по дзюдо, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки, окна. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

- раздевалка для переодевания;
- татами.

### 3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физической деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Методы отслеживания результативности включают: педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический анализ результатов выполнения тестовых заданий, участия в итоговых мероприятиях и соревнованиях, анализ.

Формы контроля результативности включают разные виды: **Предварительный контроль** с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала проводится в начале учебного года. Определяется физическая подготовленность и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года, результаты. Для изучения влияния нагрузки на организм после занятия используется текущий контроль, который позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Данный вид контроля проводится с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

**Промежуточный контроль** позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом:

**Итоговый контроль** (промежуточная аттестация)

#### **4.Оценочные материалы**

**Критерии и способы определения результативности:**

**Средства оценки результативности, эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы (тестирование)

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе учащегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний. Проводиться в конце учебного года. Каждый ребенок сдает тесты.

Показатели физической подготовленности (по тестам)

Обязательные:

Подтягивание и сгибание рук в упоре лежа;

Бег на 30 м.;

Метание теннисного мяча;

Прыжки в длину, вверх, с места;

Бег в течение 1,5 минут

Дополнительные:

Статистическая выносливость упражнение «рыбка», или «Угол»;

Статистическое равновесие на одной ноге – упражнение «ласточка» с закрытыми глазами;

Гибкость – наклоны вперед, стоя на скамейке;

Координация движений – бросок мяча в стену с расстояния 1 метра, попеременно правой, левой рукой в течение 30 секунд;

Силовая выносливость-количество седов из положения, лежа на спине.

### ***5.Методические материалы***

В основе реализации программы лежат принципы личностно – ориентированного подхода образования, которые позволяют обеспечить комфортное, безопасное физическое развитие личности, реализацию её природных потенциалов в целях укрепления собственного здоровья. При организации образовательной деятельности применяются современные психолого-педагогические технологии. На каждом занятии применяются технологии оздоровительного направления, содействующие укреплению здоровья, обучению двигательным навыкам, потребность в поддержании физического и психического здоровья организма (здоровьесберегающие, технологии обучения здоровью, технологии воспитания физической культуры и культуры здоровья). В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр используется целостный и образцовый показ, элементарное и доступное объяснение, так как нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, удержать, подсечка в колено, догнать, бросить через плечо, прыгнуть через препятствие и т. д.

#### **Особенности организации учебного процесса по общей физической подготовке.**

Занятия по ОФП начинаются с вводной части: объяснение содержания занятия и задачи, напоминание о мерах безопасности при выполнении двигательных упражнений; построения, перестроения, повороты. Ознакомление с предстоящей работой и создание необходимой психологической установки, активизирование внимания учащихся.

**Подготовительная часть** (разминка) занятия выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно - тренировочной работы. Разминка состоит из основной и специальной части.

**Общая часть** способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы и двигательного аппарата.

После проведения вводной части занятия переходит к проведению разминки. С перестроением группы в колонну, ходьба по залу различными способами обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, спортивной ходьбой. Педагог следит за правильностью выполнения упражнений, дает методические указания.

После ходьбы бег. Во время бега следит за правильным дыханием (дышать ровно, глубоко). Беговые упражнения: бег различными способами: приставным шагом, правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад, касаясь ягодиц, окрестным бегом правым и левым боком и т.д.

Затем ходьба по залу, общеразвивающие упражнения в движении: круговые вращения руками, предплечьями, кистями рук, наклоны, повороты туловища в ходьбе, махи ногами и т.д. Затем упражнения с положения стоя и лежа: круговые движения туловищем, головой, в тазобедренных суставах, в коленном и голеностопном суставах и др. Упражнения на гибкость и растяжение связок и сухожилий – это наклоны, махи ногами, прогибы туловища назад, полушпагат, шпагат (поперечный, продольный) и т.д.

**Специальная разминка** по своему характеру близка к предстоящей деятельности. Специальные упражнения (выполнение простейших акробатических упражнений, кувырков, переворотов, стоек и т.д.). Специальная разминка направлена на повышение работоспособности двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. В разминке делают имитацию приемов, предстоящих совершенствованию в основной части занятия.

Время подготовительной части изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Чем ниже спортивная подготовка, тем большее время отводится на подготовительную часть.

**Основная часть занятия** выполняет главную функцию, здесь изучаются новые специальные упражнения: перевороты через голову, вставание со стойки на мост и с моста в стойку, приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок; приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Продолжительность основной части занятия составляет 75 - 80% времени, отводимого занятия.

**Заключительная часть** обязательна в любых тренировочных занятиях, которая решает важную задачу постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.

### ***III. Список литературы***

#### ***1. Основная литература***

1. Ерегина С.В., «Дзюдо» Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва/ Свищев И.Д. [и др.], – Москва: Советский спорт, 2009. - 211с.
2. Егорова А.В., Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации)/ Круглов Д.Г. [и др.] - Москва: «Советский спорт», 2007.
3. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, - Москва: «Просвещение», 1986.
4. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, - Москва: «ВАКО», 2013
5. Косаротов С.А., Правила соревнований дзюдо/ Егоров А.Л., – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, - Москва: «Просвещение», 1997
7. Пархомович Г.Л. Основы классического дзюдо. – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993
8. Свищев И.Д., Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования/ Жердев В.Э. [и др.], Москва: Советский спорт, 2003.
9. Шулика Ю.А., Дзюдо система и борьба / Коблев Я.К.,- Ростов на Дону: Феникс, 2006.

10. В. Путин, Дзюдо: История, Теория, Практика / В. Шестаков, - М: Издательский Дом «СК» 2000.
11. Погодаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва: «Физическая культура и спорт», 1998.
12. Шестаков В.Б., Теория и практика дзюдо / С.В.Ерёгина, - Москва: «Советский спорт», 2011.
13. В.Н. Чупин Методические рекомендации по организации и оценке качества физкультурно- оздоровительной работы в образовательном учреждении. Самара 2005 г.
14. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006
15. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. Изд. Физкультура и спорт

## *2.Дополнительная литература*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
8. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
10. Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015.
11. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 «Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным

программам».