

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

**«Твой первый пояс дзюдо»**

*физкультурно-спортивной направленности*

Срок реализации программы 4 года

Возраст учащихся 6-10 лет

Разработчики:

Владыкина О.Н., Докучаева Л.А.,  
Кузьмяк Ю.Ю.,  
педагоги дополнительного образования

Тольятти, 2023

## Содержание

Пояснительная записка	3
Направленность программы	4
Актуальность программы	4
Отличительные особенности программы	4
Новизна программы и педагогическая целесообразность	4
Адресат программы	5
Объем программы	5
Формы обучения	5
Методы обучения	5
Тип занятия	5
Формы проведения занятий	5
Срок освоения программы	5
Режим занятий	6
Цель и задачи программы	6
Ожидаемые результаты	6
Содержание программы	6
Содержание программы Учебный план	7
Учебный материал первый год обучения	8-11
Учебный материал второй год обучения	11-15
Учебный материал третий год обучения	15-20
Учебный материал четвертый год обучения	20-25
<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
Календарный учебный график	25
Условия реализации программы	26
Формы аттестации	26
Оценочные материалы	27-29
Методические материалы	29-33
<b>Список литературы</b>	
Основная литература	34
Дополнительная литература	34-35

### *Пояснительная записка*

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», здоровье школьников относится к приоритетным направлениям Государственной политики в сфере образования. Всестороннее развитие личности в условиях ускорения социально-экономического и научно-технического прогресса немыслимо без повышения уровня общей и физической культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Твой первый пояс дзюдо**» разработана и составлена 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 Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления 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» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); 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; 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 Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей 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.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и взяты за основу: авторская программа по физической культуре Шляхтова А.А., Шляхтовой С.В. «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2006 и «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва»/Авторы-составители: С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов./ Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.

### ***Направленность программы***

Данная программа *физкультурно-спортивной* направленности.

### ***Актуальность программы***

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей, начиная с 6-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов. Кроме того, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Твой первый пояс» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

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

Дополнительная образовательная программа «Твой первый пояс дзюдо» разработана для детей старшего младшего школьного возраста (от 6 до 10 лет) физкультурно-оздоровительных групп. Программа «Твой первый пояс дзюдо» соответствует **«ознакомительному» уровню сложности** общеразвивающая, *физкультурно-спортивной направленности*, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

В младшем школьном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

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

В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Это свидетельствует о необходимости планомерно приучать к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия в возрасте от 6 до 10 лет улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. В программу внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке).

### ***Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 6 до 10 лет. Условия набора детей на занятия: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. *Наполняемость* в группах: оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы 15- 25 человек, максимальный количественный состав группы 30 человек.

### ***Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «**Твой первый пояс дзюдо**» составляет 4 года:

- Количество часов первый год обучения – 72 часа
- Количество часов второй год обучения – 72 часа
- Количество часов третий год обучения – 72 часа
- Количество часов четвертый год обучения – 72 часа

Общее количество часов за **4** года – **288** часов

### ***Формы обучения***

Форма обучения по программе «**Твой первый пояс дзюдо**» - 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 «**Твой первый пояс дзюдо**» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

6

### ***Формы проведения занятий***

Занятия групповые. 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 «**Твой первый пояс дзюдо**» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения в учебном году: 36 недель в год (9 месяцев в год).

Каждый модуль может существовать, как самостоятельная программа.

После окончания обучения, по данной программе учащиеся могут продолжить обучение дальше.

Программа рассчитана на 4 года обучения и имеет 4 модуля: первый год – 72 часа — один модуль, второй год – 72 часа — один модуль, третий год – 72 часа — один модуль, четвертый год – 72 часа — один модуль.

**Первый, второй, третий и четвертый год обучения:** модуль - «Базовые навыки» - 72 часа.

### ***Режим занятий***

Учебное занятие может быть с периодичностью: два раза в неделю - по одному часу, один раз в неделю по два часа; продолжительность академического часа 45 минут.

### ***2.Цель и задачи программы***

**Цель программы** – содействие формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с самого раннего детского возраста.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- воспитание физических способностей;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение базовым элементам самообороны;
- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам восточных единоборств в занятиях элементами борьбы дзюдо с 6 до 10 лет;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры начальным формам упражнений дзюдо.

#### **Ожидаемые результаты:**

7

- содействие нормальному функционированию всех систем детского организма;
- укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- комплексное воспитание всех физических способностей;
- сформированности основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- сформированности устойчивого интереса к занятиям физической культуры и занятиям дзюдо, овладение начальными формами упражнений дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.



**Учебный материал:  
Первый год обучения**

**Первый модуль «Базовые навыки»**

**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 здоровом образе жизни;
- понятие о виде спорта дзюдо.

Уметь:

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

***Теоретический материал***

**Краткая характеристика развития физической культуры и спорта.**

Физическая культура и спорт. Различие между этими двумя понятиями. История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Олимпийские игры.

9

**Краткий обзор развития спортивной борьбы.**

Спортивная борьба. История развития борьбы, первые соревнования. Основатель история развития борьбы. Развитие борьбы в России. Герои борьбы в России.

**Влияние физических упражнений на организм человека**

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной), обмен веществ и энергии в процессе занятий физическими упражнениями.

**Гигиена, закаливание, питание и режим**

Гигиена занимающихся должна учитывать необходимость ежедневного выполнения следующих мероприятий:

Гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание);

Гигиена сна (потребность во сне занимающихся различного возраста, проветривания помещения перед сном);

Гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание



в чистоте одежды, обуви, спортивной формой);

Гигиена питания (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объёма блюд и время приёма пищи).

Гигиенические знания должны формироваться у занимающихся в процессе спортивно-оздоровительных занятий и проявляться в поведении через полезные привычки соблюдения личной гигиены.

Гигиеническая гимнастика – ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который применяется с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности организма. Выполнение комплекса гигиенической гимнастики дополняет эффект от спортивно-оздоровительных занятий.

Закаливание – постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания.

#### **Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировочных занятиях.**

Техника безопасности при выполнении обще подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и спортивном зале. Заболевания спортсменов в результате травматизма юных спортсменов (перетренировка, обморок, сотрясение, перелом, кровотечения).

#### **Врачебный контроль, самоконтроль.**

Определение и оценка состояния здоровья, физическое развитие и функциональные возможности юных спортсменов, методы врачебных наблюдений. Врачебно- педагогическое наблюдение во время занятий. Внешние признаки утомления.

#### **Морально-волевая, нравственная и эстетическая подготовка.**

Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, и настойчивости в процессе занятиям спортом.

#### **Правила соревнований**

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса. Штаны. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Врач соревнований.

### ***Практический материал***

10

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Понятие о строе, спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (70-80 см) шагом.

Прыжки и метания. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую верёвочку (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном

зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определённом сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперёд, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1 кг).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5 – 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь по веревке, с весом и без веса (1,5 – 3 м).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лёжа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Спортивные игры.

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнёра, вернуться на своё место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, перелезание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивание.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорее докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метанием и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы:

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45 гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

Быстрота:

-из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

Выносливость:

-протащить по коврику соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени

-пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

Гибкость:

-стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже

Ловкость:

-прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

### **Технико-тактическая подготовка 1 года обучения**

**Техника**

Изучение стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ. Дистанция: вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя Падение: вперед, назад, влево, вправо, на живот

**Тактика**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват пояса. Стоя на коленях, свалить соперника на татами за рукав, за пояс, за рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением – кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя на коленях лицом друг к другу (спиной друг к другу), кто первым свалит соперника от захвата на бок, на спину.

**Учебный материал:**

**Второй год обучения**

**второй модуль «Базовые навыки»**

**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.

*Теоретический материал*

**Физическая культура и спорт.**

История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Соревнования. Значение соревнований.

**Влияние занятий дзюдо на организм человека**

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий, обмен веществ и энергии в процессе занятий.

**Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий. Гигиенические требования к питанию. Питание в период тренировок. Понятия об энергетических затратах на занятиях. Восстановление энергетических затрат спортсменов. Значение закаливания.

**Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях**

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных упражнений. Страховка и самостраховка. Правила поведения на занятиях. Врачебный контроль, самоконтроль.

**Морально – волевая, нравственная и эстетическая подготовка.**

Воспитание морально–волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности и настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

**Правила соревнований**

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса. Штаны. Возраст участников. Весовые категории.

Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Права и обязанности судей. Врач соревнований.

### ***Практический материал***

#### **Общая физическая подготовка**

**Понятие о строе.** Спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и сбега на шаг, изменение скорости движения.

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

**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 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

**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).

**Ориентирование в пространстве и строевые упражнения.** Построение в две шеренги, в две колонны, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве; слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Строевые команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчёт на 1-2-й.

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: поднимание рук вверх, вперёд, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперёд, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперёд, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лёжа 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.

**Прикладные упражнения.** Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

**Упражнения с предметами:** скакалка, с гимнастическими палками, с набивными мячами,

гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стенки перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера)

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, перелазание, полазание с предметами с мячом движения, перетягивание.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5-3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь на веревке, с весом и без веса (1,5-3 кг)

### Спортивные игры

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4-х 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 определённое время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно двигаясь, 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 мс 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 – передал – сядь, отбил – беги в конец колонны (отбил – приём мяча снизу двумя руками).

### Подвижные игры.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорее докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

#### Сила

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек. Быстрота

- из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время

10-15 сек

### Выносливость

- проташить по ковру соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени
- пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.
- стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже
- прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

### *Тактико-техническая подготовка*

### Техника

Изучение и совершенствование стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ.

Повороты (перемещение тела): на 90\* шагом вперед, на 90\* шагом назад. Дистанция: вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя.

Падение: вперед, назад, влево, вправо, на живот. Передвижение обычными шагами, подшагиванием.

Захваты за кимоно, за звенья пояса (руки, за отворот).

Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках) по отношению противнику - лицом к лицу, лицом к заднику, спиной к груди. Упоры и уклоны.

Удержание из разных положений лежа (боком, сверху, со стороны головы). Падение в разных направлениях - вперед, назад, боком, на живот.

### Тактика

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника: вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой) и назад (толчок двумя руками). Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

## **Учебный материал:**

### **Третий год обучения**

#### **третий модуль «Базовые навыки»**

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

#### **Задачи:**

16

#### *Обучающие:*

- знакомство с понятиями: поклон, приветствие, передвижения, перемещения тела, захваты,
- выведение из равновесия, падения.

#### *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);
- падать на бок, на спину, на живот, кувырком.
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами дзюдо;

### ***Теоретический материал***

Физическая культура и спорт. История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Соревнования. Значение соревнований. Многолетняя подготовка дзюдоистов.

#### Влияние физических упражнений на организм человека

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной) под воздействием занятий дзюдо. Обмен веществ и энергии в процессе занятий.

#### Гигиена, закаливание, питание и режим

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Гигиенические требования к питанию. Питание в период тренировок и соревнований. Понятия об энергетических затратах при занятиях дзюдо. Восстановление энергетических затрат спортсменов. Значение закаливания.

#### Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях

Техника безопасности при выполнении обще подготовительных упражнений борца. Страховка и самостраховка. Правила поведения на занятиях и в соревнованиях. Врачебный контроль, самоконтроль. Внешние признаки утомления.

#### Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая практика спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективности, в уважении старших, смелости, выдержки, решительности и настойчивости в процессе занятием спортом. Познавательные способности. Творческие познавательности. Формирование красоты движения, позы, походки.

#### Правила соревнований

Спортивный костюм дзюдоиста. Завязывание пояса. Цвета поясов. Возрастные группы участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Критерии оценки технических действий (Хаджиме, Матэ, Иппон., Ваз-аре, Ваз-аре Авесете иппон<sup>17</sup>, Осаекоми, Сого-гачи). Запрещённые действия в дзюдо и объявление судьями наказаний за них (Шидо, второе Шидо, третье Шидо, Хансоку-маке). Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звание. Дисквалификация. Право и обязанности судей. Врач соревнований.

#### Оборудование и инвентарь

Зал борьбы. Татами для дзюдо. Размеры татами, уход за татами, оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней.

### ***Практический материал***

#### **Общая физическая подготовка**

Понятие о строе. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и сбега на шаг, изменение скорости движения, 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!».

Ходьба обычным шагом. 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 обычный. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперёд, 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 и метания. 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\*, 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. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

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

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

Упражнения в равновесии. 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 вперёд, вниз, назад касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. *С предметами:* набивной мяч (1-2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый ароматизатор, скакалка.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стенки перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера) 18

Упражнение с набивными мячами (вес мяча от 1 до 2 кг).

Сгибание и разгибанием рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения (стоя на коленях сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пере лазанье, ползание с предметами с мячом движения, перетягивание.

Футбол Удары по мячу правой, левой ногой на месте и в движении, ведение мяча, остановка мяча, простейшая командная игра.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 1-2 кг). Закрыв глаза пройти по скамейке 1,5-3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь на веревке, с весом и без веса.

### Подвижные игры.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорее докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч»

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян»

Самостоятельная работа. Равномерный бег до 8 минут. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение кг

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

#### Силы:

- упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз
- поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.
- лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.
- приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.
- лазание на канат – 2-3 приема
- приседание на ноги с весом (20-30% от веса)

#### Быстрота:

- из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.
- падения – вперед, назад, в стороны на время страховкой
- кувырок вперед, назад на время
- прыжки через партнера на время.

#### Выносливость:

- протащить по коврику соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени
- пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.
- маятник влево - вправо
- забегание в левую, правую стороны, стоя на борцовском мосту.

#### Гибкость:

- стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже
- растяжки, наклоны, пружинистые покачивания, вращения.

#### Ловкость:

- прыжки через скакалку, прыжки через препятствия
- ходьба по гимнастической скамейке
- бег по гимнастической скамейке
- игра: две команды (по 6-8 человек) в колонны бег по гимнастической скамейке.

19

### ***Тактико-техническая подготовка 3 года обучения***

#### **Техника**

- факторы устойчивости
- площадь опоры
- расположение оси плеч относительно площади опоры
- вес, тело, рост, подвижность, мышечная чувствительность положения головы,
- направление взгляда.
- Стойки: правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая.
- Передвижение обычным шагом, уступающим и наступающим шагами.
- Дистанция (вне захвате, с захватами, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).
- Захваты за кимоно, за звенья пояса (руки, за отворот)

- Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках) по отношению противнику лицом клицу, лицом к заднику, спиной к груди. Упоры и уклоны.
- Удержание из разных положений лежа (боком, сверху).
- Падение в разных направлениях - вперед, назад, боком, на живот.
- выведение из равновесия, выведение из равновесия раскачивая вперед-назад, в стороны, вперед – в стороны и назад – в стороны.
- позы, стойки, положения лежа, атакующие позы, контратакующие позы
- взаиморасположение стоя, лежа, положение тори верхом, сбоку, со стороны головы, со стороны туловища, со стороны ног;
- передвижение, направление шага, повороты туловища на 90\* шагом вперед (назад), на 180\* скрестным шагом (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180\* скрестным шагом (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180\* круговым шагом вперед, на 180\* круговым шагом назад, дыхание с действиями.
- способы взятия классических захватов
- техника подсечки
- техника броска бедром
- техника «подножек».

### **Тактика**

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

Усилие дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой; толчок правой, тяга левой), усилие дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лёжа, стоя-лёжа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

20

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра, в центре ковра, по всей площади ковра.

## **6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.**

### **6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.**

1. **РЭЙ - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)ТАЧИ-РЭЙ** - приветствие стоя, **ДЗА-РЭЙ** - приветствие на коленях

2. **ОБИ - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)**

3. **ШИ-СЭЙ - СТОЙКИ**

4. **ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ АЮМИ-АШИ** - передвижение обычными шагами  
**ЦУГИ-АШИ** - передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево - вправо
- по диагонали

5. **ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)**

- на 90<sup>0</sup> шагом вперед
- на 90<sup>0</sup> шагом назад
- на 180<sup>0</sup> скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180<sup>0</sup> скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180<sup>0</sup> круговым шагом вперед
- на 180<sup>0</sup> круговым шагом назад

## **6. КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ**

Основной захват — рукав-отворот

## **7. КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ МАЭ-**

**КУДЗУШИ** – вперед

**УШИРО-КУДЗУШИ** – назад

**МИГИ-КУДЗУШИ** – вправо

**ХИДАРИ-КУДЗУШИ** – влево

**МАЭ-МИГИ-КУДЗУШИ** - вперед – вправо

**МАЭ-МИГИ-КУДЗУШИ** – вперед - вправо

**УШИРО-МИГИ-КУДЗУШИ** – назад - вправо

**УШИРО-ХИДАРИ-КУДЗУШИ** – назад - влево

## **8. УКЭМИ - ПАДЕНИЯ**

**ЁКО (СОКУХО) – УКЭМИ** - на бок

**УШИРО (КОХО) – УКЭМИ** – на спину МАЭ

**(ДЗЭНПО) - УКЭМИ** – на живот **ДЗЭНПО-ТЭНКАЙ-**

**УКЭМИ** – кувыркком

**Учебный материал:**

### **четвертый год обучения**

#### **четвертый модуль «Базовые навыки»**

**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<sup>21</sup> 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;
  - продемонстрировать комплекс приемов дзюдо;

- проявлять настойчивость, целеустремленность, выдержку.

### *Теоретический материал*

**Теоретическая подготовка** имеет важное значение в подготовке детей. Главная её задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать занятия с элементами борьбы дзюдо. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно во время занятий. Она органически связана с физической подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера–преподавателя. Необходимо воспитывать уважительное отношение к товарищам по дзюдо, к тренеру – преподавателю, педагогу.

Необходимо ознакомить детей с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание заниматься дзюдо.

Постоянно проводится работа по гигиеническому уходу за телом, за одеждой, за кимоно, рассказывается о значении закаливающих процедур и видах закаливания. Детям рассказывается о поведении на тренировках, на улице и в быту. В работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, одобрения, внушения, игрового подхода. Методы смешанного воздействия включают поощрение. В водной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей ребенка.

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, <sup>22</sup>выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. Отличительной особенностью занятий с детьми младшего школьного возраста является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры, здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должны стать выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, и использовать их в свободное время, овладеть техническими действиями борьбы дзюдо.

Большое внимание на каждом занятии тренер-преподаватель должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Важнейшим требованием занятия является обеспечение дифференцированного и

индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на занятии развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех - координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и контроля. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха

от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10-60 мин и дольше. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°С, воды от +20°С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры в младшем школьном возрасте являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку 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.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в среднем и старшем школьном возрасте.

В результате обучения младшие школьники должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый обучающийся этого возраста. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий. В программный материал для детей входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения.

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию тренера-преподавателя, а затем самостоятельно, обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых освоенных к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у обучающихся кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Тренер-преподаватель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно обучающимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Тренер-преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей

## **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, тренер-преподаватель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в среднем и старшем школьном возрастах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно



использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма. Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

### ***Технико-тактическая подготовка 4 года обучения***

Разучивают приёмы по фазам с выведением из равновесия, отрывом от татами и приземлением. В партере продолжают совершенствовать приёмы удерживающих захватов и умения бороться.

### **5 КЮ. ЖЁЛТЫЙ ПОЯС.**

#### **НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ**

**ДЭ-АШИ-БАРАЙ** – боковая подсечка под выставленную ногу

**ХИДЗА-ГУРУМА** – подсечка в колено под отставленную ногу

**САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АШИ** – передняя подсечка под выставленную ногу

**УКИ-ГОШИ** – бросок скручиванием вокруг бедра

**О-СОТО-ГАРИ** – отхват

**О-ГОШИ** – бросок через бедро подбивом

**О-УЧИ-ГАРИ** – зацеп изнутри голени

**СЭОИ-НАГЭ** – бросок через спину с захватом руки на плечо

#### **КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

**ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ** – удержание сбоку

**КАТА-ГАТАМЭ** – удержание с фиксацией плеча головой

**ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ** – удержание поперёк

**КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ** – удержание со стороны головы

**ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ** – удержание верхом

#### **Дополнительный материал**

#### **НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ**

**О-СОТО-ОТОШИ** – задняя подножка

26

**О-СОТО-ГАЭШИ** – контрприём от отхвата или задней подножки

**О-УЧИ-ГАЭШИ** – контрприём от зацепа изнутри голени

**МОРОТЭ-СЭОИ-НАГЭ** – бросок через спину с захватом рукава и отворота.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### ***1. Календарный учебный график***

Года обучения	4 года обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Количество учебных недель	36 недель

Количество часов в год	72 часа
Академический час	45 мин.
Промежуточная аттестация	апрель-май
Объем и срок освоения программы	288 часов, 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**

Эффективность образования в области физической культуры в значительной степени зависит от своевременного и качественного контроля за количественными и качественными показателями усвоения учебного материала за определенный период времени.

Различают три вида педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый.

**Предварительный контроль** определяет готовность детей к усвоению нового материала. Он проводится на первых занятиях перед изучением конкретной темы или раздела программы. Это позволит уточнить план, а впоследствии при сравнении с результатами текущей и итоговой проверки объективно судить о приобретенных детьми навыками.

**Текущий контроль** позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом. Этот вид контроля осуществляется в разных формах:

- специально организованный вызов для выполнения упражнения;
- наблюдения за одним или несколькими детьми в течение всего занятия с оценкой любых действий, в том числе и не относящихся к основным задачам занятия;
- устный опрос для проверки теоретических сведений, знания правил игр, названия физкультурного инвентаря, понимания сути движений.

В работе с детьми дошкольного возраста следует осторожно оценивать детей, поскольку оценка, с одной стороны, может стимулировать ребенка осознанно управлять своими действиями, с другой стороны, вызовет эмоциональные переживания, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. Оценки условно разделяют на:

- воспитывающую (регулирующую поведение детей);
- обучающую (определяющую качество выполнения движения).

При выборе оценки не следует увлекаться отрицательными оценками, поскольку ее частое повторение приводит к тому, что нарушение требований тренера-преподавателя становится для ребенка нормой.

Если педагог положительно оценивает поведение детей или выражает уверенность в том, что в дальнейшем они поступят как нужно, то легче решить вопросы предотвращения нарушений дисциплины и добиться улучшения качества выполнения упражнений. Хорошие результаты обучения достигаются, если педагог дает указания, как исправить ошибку. Оценка, в которой содержится отрицательная характеристика движений детей, действует на формирование навыка крайне неблагоприятно. Многие дети, получившие такую оценку, повторяют одни и те же ошибки на протяжении нескольких занятий. Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие такой оценки возрастает, если она индивидуализирована. Позитивная оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, более эффективна в конце занятия.

**Итоговый контроль** необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но и качественные показатели.

#### **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:

##### **Определение физической подготовленности детей в возрасте от 7 до 10 лет**

Основой педагогического контроля является контроль физической подготовленности детей с помощью специально подобранных тестов. Тестирование проводится два раза в год – в сентябре и апрель - мае, *при необходимости* промежуточного контроля – в декабре.

Результаты тестирования позволяют тренеру-преподавателю разрабатывать образовательные маршруты для группы детей, а также индивидуальные маршруты для каждого ребенка на соответствующий двигательный режим. Это процедура получила название **диагностика (тестирование)**.

Содержательная сторона диагностики (тестирования) определяется <sup>28</sup>возрастом ребенка.

В системе массового тестирования детей до сих пор отсутствуют единые критерии оценки, единые требования к процедуре тестирования, выбору и количеству тестов, определяющих физическую подготовленность.

#### **Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности обучающихся 6-8-летнего возраста**

Упражнение	Оценка	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,2	9,7
	4	10,1	10,7
	3	10,4	10,9
Смешанное передвижение (500 м)	5	Без учета времени	
	4		
	3		
Подтягивание из виса на	5	4	-

высокой перекладине (количество раз)	4	3	-
	3	2	-
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	13	11
	4	6	5
	3	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	17	11
	4	9	5
	3	7	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	5	Достать пол ладонями	Достать пол ладонями
	4	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
	3		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	140	135
	4	120	115
	3	115	110

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности обучающихся 9-10 летнего возраста**

Упражнение	Оценка	Мальчики	Девочки
Бег на 60 м (с)	5	10,5	11,0
	4	11,6	12,3
	3	12,0	12,9
Бег на 1 км (мин, с)	5	4.50	6.00
	4	6.10	6.30
	3	6.30	6.50
Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	5	5	-
	4	3	-
	3	2	-
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	-	15
	4	-	9
	3	-	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	16 <sup>29</sup>	12
	4	12	7
	3	9	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	5	Достать пол ладонями	Достать пол ладонями
	4	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
	3		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	160	150
	4	140	130
	3	130	125

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности учащихся, необходимо применять на всех этапах подготовки. На оздоровительном этапе нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью учащихся.

Результаты контрольных нормативов для учащихся с одной стороны информируют педагога об исходном уровне подготовленности учащихся, а с другой стороны помогают объективно

оценить учебный процесс. Оценка уровня подготовленности учащихся служит обратной связью от спортсмена к педагогу и показывает над какими формами подготовки необходимо дополнительно работать.

### ***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.

Особенности физического и психического развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

### **Возрастные особенности психического и физического развития детей от 6 до 10 лет**

**Младший школьный возраст** – один из основных периодов психического и физического развития детей, в том числе формирования у них различных двигательных навыков, тонких координаций движений, развития основных физических качеств и физических способностей, чему способствуют физическое воспитание и занятия физической культурой.

**Социальная ситуация.** Переход к учебной деятельности. Ребенок развивается в условиях сложной социальной среды, в условиях воспитания и обучения. Меняется сфера социальных отношений, появляется система «ребенок - взрослый», дифференцируется: ребенок – учитель; ребенок – взрослый; ребенок – родители; ребенок – дети. Происходит смена референтной группы.

**Физическое развитие.** Происходит равномерное физическое развитие вплоть до подросткового возраста. В этом возрасте происходят существенные изменения в органах и тканях тела. Продолжается рост и созревание костей скелета, хотя скорость этих процессов различна у разных детей. Отсюда большая подвижность и гибкость костей. У младших школьников крепнут мышцы и связки (растет их объем, увеличивается сила). Крупные мышцы развиваются раньше мелких, дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем движения, требующие точности. Интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, увеличивается его выносливость.<sup>3</sup> Благодаря сравнительно большому диаметру сонных артерий головной мозг хорошо снабжается кровью, что является важным условием его работоспособности. Более эффективно функционируют лобные доли головного мозга, управляющие процессами мышления и другими психическими процессами, что помогает включаться в более сложную, требующую высокой координации движений деятельность. Наблюдается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя склонность к возбуждению у младших школьников еще велика (непоседливость и некоторые другие черты поведения). Все эти изменения создают благоприятные анатомо- физиологические предпосылки для вхождения ребенка в учебную деятельность, требующую не только умственного напряжения, но и физической выносливости.

**Ведущая деятельность** - учебная деятельность - это деятельность, непосредственно направленная на усвоение науки и культуры.

У ребенка имеются две сферы социальных отношений «ребенок – взрослый» и «ребенок – дети». Эти системы связаны игровой деятельностью. Отношения существуют параллельно, они не связаны иерархическими связями.

В младшем школьном возрасте игра не исчезает, она приобретает новые формы и новое содержание. Характерными играми для детей младшего школьного возраста являются игры с правилами, регулирующими расстановку сил в играющем детском коллективе.

**Психическое развитие. Ощущение, восприятие.** Восприятие младшего школьника определяется особенностями самого предмета: замечают не главное, а то, что бросается в глаза, часто восприятие ограничивается только узнаванием и последующим названием предмета.

Текущая воспринимаемая ситуация уже в меньшей мере опосредует мыслительные операции, чем в дошкольном возрасте.

Происходит переход от произвольного восприятия к целенаправленному наблюдению за объектом. К концу возраста появляется синтезирующее восприятие. Дети 6-8-летнего возраста путают предметы, сходные в том или ином отношении, их восприятие отличается малой дифференцированностью.

**Внимание.** Учебная деятельность требует длительной концентрации внимания, переключения с одного вида работы на другой.

Преобладает произвольное внимание. Удержание внимания возможно благодаря волевым усилиям и высокой мотивации. Внимание активизируется, но еще не стабильно.

Младшие школьники могут сосредоточенно заниматься одним делом в течение 10 – 20 минут. Существуют значительные индивидуальные различия в развитии внимания.

**Память.** Младшие школьники начинают выделять и осознавать мнемическую задачу. Развивается произвольная память, дети уже способны запоминать материал, который обязательно представляет для них интерес. Процессы памяти характеризуются осмысленностью (связь памяти и мышления), восприимчивостью к освоению различных мнемонических приемов. Дети 6-8-летнего возраста обладают хорошей механической памятью, совершенствуется смысловая память. В учебной деятельности развиваются все виды памяти: долговременная, кратковременная и оперативная. Развитие памяти связано с необходимостью заучивать учебный материал. Показателем произвольности служат приемы запоминания: дети воспроизводят заученный материал с опорой на текст, к припоминанию прибегают реже, так как оно связано с напряжением.

Память носит конкретно-образный характер.

**Мышление** приобретает доминирующее значение. Происходит переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Логически верные рассуждения школьника базируются на конкретном наглядном материале (стадия развития <sup>32</sup>конкретных операций по Пиаже). Благодаря учебной деятельности и усвоению научных понятий у детей развивается теоретическое мышление.

К концу младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия в мышлении. Выделяются: «мыслители», «практики» и «художники».

В процессе обучения формируются научные понятия (основы теоретического мышления), способность идти от конкретного к более общему, а также в обратном направлении.

**Воображение.** Основные направления в развитии – это переход к более правильному и полному отражению действительности на основе соответствующих знаний. Воображение проходит 2 стадии: воссоздающее (репродуктивное), продуктивное.

Проявляются продуктивные образы-представления (результат новой комбинации некоторых элементов).

Воображение (в 6-7 лет) опирается на конкретные предметы, но со временем доминирует слово. К 8 годам реализм детского воображения увеличивается. Это обуславливает

увеличение запаса знаний и развитие критического мышления.

С возрастом воображение становится более управляемым процессом и образы возникают в связи с задачами деятельности ребенка.

**Речь** опосредует развитие мышления и других познавательных процессов.

Речь играет важную роль в решении задач учебной деятельности (обучение детей вести рассуждения вслух способствует успеху). При научении ребенок легко овладевает звуковым анализом слов. Словарный запас увеличивается до 7 тысяч слов. Потребность в общении определяет развитие речи.

### **Личностное развитие младшего школьника**

**Индивидуально-психологические особенности.** Происходит увеличение индивидуальных различий между детьми, темпераментные отличия проявляются в деятельности и поведении. Условия и ведущая деятельность благоприятны для развития таких личностных качеств, как трудолюбие, самостоятельность, способность к саморегуляции.

О развитии способностей свидетельствует устойчивый интерес к конкретному виду деятельности, формирование соответствующего познавательного мотива. Старые мотивы и интересы теряют свою побудительную силу, приходят новые мотивы, связанные с учебной деятельностью. Для ребенка, пришедшего в школу, наиболее значимы социальные мотивы – *самосовершенствования* (быть культурным и развитым) и *самоопределения* (после школы продолжить учиться, хорошо работать). Учебная деятельность может побуждаться мотивом: мотивом получения высокой оценки, социальными мотивами учения, учебно-познавательными мотивами, мотивами достижения успеха, мотивами избегания, престижная мотивация. Происходит перестройка в иерархической мотивационной системе, мотивация достижения становится доминирующей.

В развитии мотивации учения младшего школьника необходимо использовать мотивы, связанные с процессом учения. По содержанию этот интерес может быть направлен как на конкретные факты, так и на теоретические содержания знания. Важно научить ребенка испытывать удовлетворение от самого процесса анализа вещей и их происхождения.

<b>Виды мотивов</b>	<b>Характеристика мотивов</b>
Мотив долга и ответственности	Первоначально школьником не осознаются, хотя все требования и задания учителя, как правило, выполняются.
Мотивы благополучия (узколичные)	Желание и <del>З</del> стремление получить хорошую оценку любой ценой, похвалу учителя, родителей.
Мотивы престижные	Выделиться среди товарищей, занять определенное положение в классе.
Учебно-познавательные мотивы	Заложены в самой учебной деятельности и связаны с содержанием и процессом учения, с овладением способами учебной деятельности. Развитие мотива зависит от уровня познавательных потребностей (потребности во внешних впечатлениях и потребности в активности). Внутренняя мотивация познавательных процессов – стремление преодолеть трудности, проявление интеллектуальной активности.



<p>Широкие социальные мотивы (самосовершенствования, самоопределения)</p>	<p>Быть умным, культурным, развитым. После школы продолжить учебу, хорошо работать. Как результат: «принимаемые» далекие мотивы определяют положительное отношение к учебной деятельности и создают благоприятные условия для начала обучения. Но младший школьник живет преимущественно сегодняшним днем.</p>
---	--

**Личностное развитие.** С поступлением в школу изменяется весь строй личности. Направленность личности выражается в его потребностях и мотивах.

Переход к обучению означает накопление знаний, расширение кругозора, развитие мышления, психические процессы становятся сознательными и управляемыми.

Возникают новые взаимоотношения с окружающими, появляются новые обязанности и права. Переход к новому положению создает предпосылку для формирования личности.

*Учебная деятельность* требует от детей ответственности и способствует ее формированию как черты личности.

Происходит интенсивное формирование моральных чувств ребенка, что вместе с тем означает и формирование моральной стороны его личности. Укрепляется новая внутренняя позиция. Интенсивно развивается самосознание. Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей, то, что было значимо, становится второстепенным. Становление самооценки зависит от успеваемости и особенностей общения учителя с классом, тренера-преподавателя с группой.

В возрасте 6-10 лет происходит активное развитие мотивационно- потребностной сферы. Мотивы приобретают характер обобщенных намерений, начинают осознаваться.

Развивается самопознание и рефлексия, внутренний план действий, произвольность и самоконтроль.

*Самооценка* вырабатывается на основе критерия оценивания учебных работ, в оценке деятельности самим ребенком, в общении с другими.

Появляется самоуважение, которое во многом связано с уверенностью в учебных способностях.

**Эмоциональное развитие.** Наблюдается увеличение сдержанности и осознанности в проявлении эмоций. Изменяется общий характер эмоций — их содержательная сторона, их устойчивость. Эмоции связываются с более сложной социальной жизнью ребенка, с более ясно выраженной социальной направленностью его личности. Возникают новые эмоции, а те эмоции, которые имели место в дошкольном детстве, изменяют свой характер и содержание. Эмоции становятся более длительными, более устойчивыми и глубокими. У школьника появляются постоянные интересы, длительные товарищеские отношения, основанные на этих общих, уже достаточно прочных интересах. Происходит обобщение переживаний, благодаря чему появляется логика чувств.

В целом общее настроение младшего школьника обычно жизнерадостное, бодрое, светлое. Эмоциональная стабильность наблюдается в положительном отношении к учебе; тревожность, несдержанность, повышенная чувствительность выражается в отрицательном отношении к учителю и школьным занятиям. В результате этого возможны аффективные состояния, проявляющиеся в грубости, вспыльчивости, эмоциональной неустойчивости.

### ***III. Список литературы***

#### ***1. Основная литература***

1. Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев (сборник научно-технических статей). – Л., 1975.
2. Вахун М. Дзю-до: Основы тренировки. – Минск: Польша, 1983.
3. Завьялова Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учебно-методическое пособие / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева: Министерство образования и науки Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт психологии и педагогики, Институт физической культуры. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2016. – 352 с.
4. С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва»/ Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
5. Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. - 120 с.
6. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников). Москва, Советский спорт, 2006. – 368 стр.
7. 1983. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Физическое воспитание в I – IV классах общеобразовательной школы: Для шк. с белорус. и рус. яз. обучения/ Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др.; Под.ред. Е.Н. Ворсина. – М.: ПК ИП «Асар», 1995. – 176 с.
9. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2006-204с

#### ***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 Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. 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».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
7. 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).
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
9. Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ

от 03.09.2015.

10. 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».

11. 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».