

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Принята на заседании  
педагогического совета от  
« 27 » мая 2021 г.  
Протокол № 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Дзюдо»

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год (138 часов)  
Возрастная категория: 7-8 лет  
Состав группы: до 30 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID- номер Программы в Навигаторе: 31738

Автор-составитель:

Минаев С.С., зам. директора по УСР

Боталова И.Н., инструктор-методист

г. Геленджик, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	24
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Условия реализации программы.....	
27	
2.3. Методические материалы.....	28
2.4. Список литературы.....	35

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47-01-13-6067/20 « Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к использованию в организациях дополнительного образования, общеобразовательных организациях, а также в организациях всех видов и типов, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы».
- Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822»;
- Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).
- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Устав МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования город-курорт г. Геленджик.

### Общеразвивающая программа направлена 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 частности «дзюдо».

Программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам по спорту, инструкторам по физической культуре, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта.

### Отличительные особенности вида спорта дзюдо

Дзюдо – олимпийский вид спорта, это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешанного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру-преподавателю и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса учащихся к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, совершенствовать свои личностные качества, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

### Актуальность программы, педагогическая целесообразность.

Программа разработана для применения в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования учащихся в ДЮСШ «Виктория».

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения учащихся к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Программа по дзюдо способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей учащихся, развитию у детей интереса к борьбе дзюдо, умению заниматься как в парах, так и самостоятельно. Занятия борьбой совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, гибкость, так и нравственные в условиях традиций борьбы дзюдо - это даёт

большой воспитательный эффект.

### Новизна программы, отличительные особенности программы.

Новизна Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности учащимся, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе.

*Отличительной особенностью* данной Программы является привитие учащимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма учащихся.

Возраст учащихся по Программе. Программа адресована детям (мальчикам и девочкам) в возрасте от 7 до 8 лет (включительно).

Условия набора детей на занятия: осуществляется с 1 сентября, а при наличии вакантных мест зачисление учащихся может производиться в течение учебного года согласно условиям приёма, принимаются все желающие заниматься, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. При подаче заявления о приеме предоставляется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий по дзюдо.

Уровень сложности программы – (ознакомительный).

Срок реализации программы: 1 год (184 часа).

Форма и режим занятий.

Наполняемость в группах: Состав групп 10-30 человек позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому учащемуся.

Режим занятий: количество часов в неделю -4 ч; периодичность - 2 раза в неделю; продолжительность - 2 академических часа (90 минут).

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется один раз год: в условиях поликлиники по месту жительства. В случае удачного прохождения осмотра учащихся получают допуск к дальнейшим занятиям дзюдо.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного

режима занятий, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype, YouTube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе WhatsApp.

Отзывы учащихся и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

## 1.2. Цели и задачи программы

ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, пропаганде и формированию здорового образа жизни, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, профессиональному самоопределению.

**Цель программы** – содействие формированию у учащихся устойчивой мотивации к занятиям спортом, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни средствами дзюдо.

### **Задачи:**

#### Обучающая:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

#### Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

#### Воспитательная:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо

- и к здоровому образу жизни;  
- воспитание моральных и волевых качеств.

### 1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 46 недель с общим объемом часовой нагрузки 138 ч и включает в себя следующие предметные области (разделы):

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теория	практик а
1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
1.1	Техника безопасности, профилактика травматизма	2	2	
1.2	Развитие дзюдо в России	2	2	
1.3	Влияние занятий физической культуры и спортом на строение и функции организма	3	3	
1.4	Закаливание и режим дня	2	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>
2.1	Упражнения для развития основных групп мышц	15		15
2.2	Акробатические и гимнастические упражнения	20		20
2.3	Подвижные и спортивные игры	27		27
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>
3.1	Упражнения для развития специальных групп мышц	7		7
3.2	Начальные формы обучения	7		7
3.3	Имитационные упражнения с набивным мячом	6		6
3.4	Выход на удержание из различных исходных положений	8		8
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>31</b>		<b>31</b>
4.1	Стойки, передвижения	5		5
4.2	Повороты (перемещение тела)	4		4
4.3	Выведение из равновесия	6		6
4.4	Падение	6		6
4.5	Связки технических элементов 6 КЮ	10		10

<b>5</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
5.1.	Умение применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках	4		4
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
6.1	Сдача контрольных нормативов	2		2
6.2	Переводные испытания	2		2
<b>Всего часов:</b>		<b>138</b>	<b>9</b>	<b>129</b>

### **Теоретическая подготовка.**

*Цель:* привить интерес к физической культуре и спорту, формирование культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов в процессе занятия. Она органически связана с общей физической, технической подготовкой.

#### *Краткое содержание:*

- из истории развития дзюдо в России, этика дзюдо;
- правила поведения на занятиях, требования по технике безопасности (инструктаж учащихся) и предупреждение травматизма;
- основы правил гигиены и здорового образа жизни, закаливание и режим дня;
- правила подвижных игр и упрощенные правила по дзюдо.

#### *Требования к технике безопасности:*

Дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В дзюдо проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Тренерам-преподавателям очень важно следить за состоянием учащихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять учащихся терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

#### *Причины травматизма на занятиях дзюдо:*

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к спортсменам, особенно к новичкам, сложность упражнений, и



несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

*Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения всех учащихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить учащихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- организовать занятия с учащимися в соответствии с расписанием;
- присутствовать при входе учащихся в зал, а также контролировать уход их из зала;
- прибыть в зал за 15 мин до начала занятий; вести учет посещаемости учащихся занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления учащихся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

*Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности:*

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться в зале только в присутствии тренера-преподавателя;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивный зал не позднее 15 мин после окончания занятий.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:*

- Занятия проводятся согласно расписанию.
  - Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
  - Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
  - При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

- При всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.
- После окончания занятия организованный выход из зала учащихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

*Тренер-преподаватель должен:*

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать учащихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья учащихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра не допускать ни одного случая участия в соревнованиях учащихся недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.
- При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности являются обязательными при организации и проведении занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

*Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:*

- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения

занятий, инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащихся мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие учащегося отстранить от занятия и при необходимости немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья учащихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
  - принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
  - в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
  - знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

## **Общая физическая подготовка**

*Цель:* общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма учащегося, повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие общих физических качеств (силовых, скоростных, координационных способностей).

*Краткое содержание:*

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ:* общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц бедра, для увеличения подвижности в тазобедренных суставах, упражнения для мышц ног, туловища и шеи, для мышц рук, плечевого пояса, с партнером в сопротивлении. Упражнения для развития общих физических качеств: *силовые* (подтягивание, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лежа из положения лежа на спине, приседания), *скоростные* (бег, беговые упражнения, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку, прыжковые упражнения), *координационные* (челночный бег, различные эстафеты).

*Акробатические упражнения.* Вращательные движения вокруг своей оси, перекаты от копчика к затылку, из положения лежа на спине, гимнастический мост (из положения лежа), перекаты, кувырок вперед, стойка и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги; шпагаты (продольный и поперечный), наклоны вперёд, сидя на полу,

ноги не сгибать; наклоны, стоя на двух ногах, колени не сгибать; перекаты на животе вперед/назад, взявшись за ноги руками («лодочка»); из исходного положения лежа на спине: поднимание верхних и нижних конечностей одновременно («складка»), березка, кувырок назад (при медицинских показаниях через плечо, либо не разучивать).

*Гимнастические упражнения.* Основные движения включают: строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения в равновесии.

*Строевые упражнения.* Они развивают умение ориентироваться в пространстве по отношению к себе, предметам, умение ориентироваться в пространстве своего тела, знать левую и правую стороны, способствуют формированию правильной осанки, помогают более эффективно организовать детей на занятии, воспитывают дисциплину. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круг размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ходьба, разновидности ходьбы, ходьба с другими видами движений. Бег, беговые упражнения. Прыжки, разновидности прыжков. Лазанье, ползание. Упражнения в равновесии.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры в детском возрасте являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Примеры подвижных и спортивных игр: «Пятнашки», «Сова», «Белые медведи», «Хватайка», «Муха», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой», «Кто сильнее», «Перемена мест».

Примеры подвижных и спортивных игр :

Подвижная игра «Сова».

Выбирается водящий - «сова», остальные дети изображают различных зверей. По сигналу воспитателя: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Сова» выходит из своего гнезда и осаливает тех, кто шевелится, и забирает к себе. Игра повторяется.

Подвижная игра «Белые медведи».

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне отмечается место - льдина, на которой стоит водящий - «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Описание. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный оказался между руками, и кричат: «Медведь, на

помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

### Игра «Хватайка».

Участники разбиваются на пары, на каждую необходимо по одному отрезку пояса 30-40 см, один участник держит за один конец, второй - за другой конец пояса правой, а затем левой рукой. По сигналу следует выхватить пояс. Вариант: Один участник заправляет назад за пояс ленту, второй по сигналу должен выхватить ленту из-за пояса, первый не должен дать забрать ленту. Выигрывает тот, кто наибольшее количество раз заберет ленту, проигравший приседает один раз (либо другое задание).

### Игра на релаксацию, внимание «Муха»

Дети лежат на спине, закрыв глаза, должны представить 9 квадратов. Педагог говорит движение «мухи»: влево, вправо, вверх и т.п., дети должны внимательно, мысленно направлять её по словам педагога, и он спросит у кого-нибудь, «где муха», дети должны определить. Возможны варианты меньше квадратов, если дети не умеют считать.

### Игра «Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

### Подвижная игра «Петушиный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую

подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его отступить, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

Подвижная игра «Кто сильнее?»

Подготовка. Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

Игра «Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

### **Специальная физическая подготовка**

*Цель:* направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для дзюдо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса.

*Краткое содержание:*

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

*Скоростные упражнения:* имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

*Упражнения, повышающие выносливость:* освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

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

*Упражнения, повышающие гибкость:* борцовский мост из стойки с помощью партнера, полумост, пружинистые наклоны туловища, махи.

*Начальные формы обучения:*

- ритуал приветствия (стоя, на коленях);
- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка);
- прогибаясь из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево: лежа на животе или спине вращаться вперед: положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной) повороты и перемещения тела на 90градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях;
- стойка на лопатках;
- самостраховка при падениях на бок (спину);
- положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад);
- имитационные упражнения дзюдо по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри, положения тела в стойке, в партере;
- стойка на голове и руках;
- падения на живот;
- повороты на 180 (скрестными шагами, круговые шагом);
- выведения из равновесия в исходном вправо-влево, назад-влево) с захватом одной и двумя руками.

*Висы:* вис стоя, спиной на гимнастической стенке, передвижение в висе, вис на канате, перекладине.

*Упоры:* упор стоя на коленях, перемещение в упоре руками вперед, упор лежа,

упор на низкой перекладине на параллельных брусьях.

*Имитация упражнений с набивным мячом:* для подсечек, удары стопой по движущемуся мячу, борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки Uci-komi.

Выходы на удержание из различных исходных положений: приёмы удержания относятся к разделу борьбы дзюдо Katame – Waza. Техника удержаний Osaekomi – waza делится на 10 приёмов:

1. Kesa-gatame – удержание с боку.
2. Kuzure-kesa-gatame – удержание с боку с захватом из под руки.
3. Ushiro-kesa-gatame – обратное удержание с боку.
4. Kata-gatame – удержание с фиксацией плеча головой.
5. Kami-shiho-gatame – удержание со стороны головы.
6. Kuzure-kami-shiho-gatame - удержание со стороны головы с захватом руки.
7. Yoko-shiho-gatame – удержание поперёк.
8. Tate-shiho-gatame – удержание верхом.
9. Uki-gatame - Удержание верхом при захвате руки укэ на болевой прием — рычаг локтя.
10. Ura-gatame – удержание спиной.

### **Технико-тактическая подготовка**

*Цель:* расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта, обучение начальной технике физических упражнений и двигательных действий в дзюдо, профилактика опорно-двигательной системы детей.

*Приветствие (поклон) – Рэй (Rei).* Этика приветствия (поклон) в дзюдо.

Завязывание пояса- Оби (Obi).

Стойки, передвижения изучаются в облегченной игровой форме повторяют за тренером- преподавателем манеру передвигаться по татами, не отрывая пятки и носки, немного согнув расслабленные колени, внимательно контролируя осанку (не сгибаясь, спина только прямая), руки не висят вдоль тела, кисти на уровне глаз, кулак не сжимать; по прямой попеременным шагом и подшагиванием, по кругу и с поворотами.

В этом возрасте у детей логическое мышление не позволяет понять все объяснения тренера-преподавателя, поэтому очень важно, чтобы он показывал технически правильное передвижение и все технические действия, так как учащиеся копируют движения педагога.



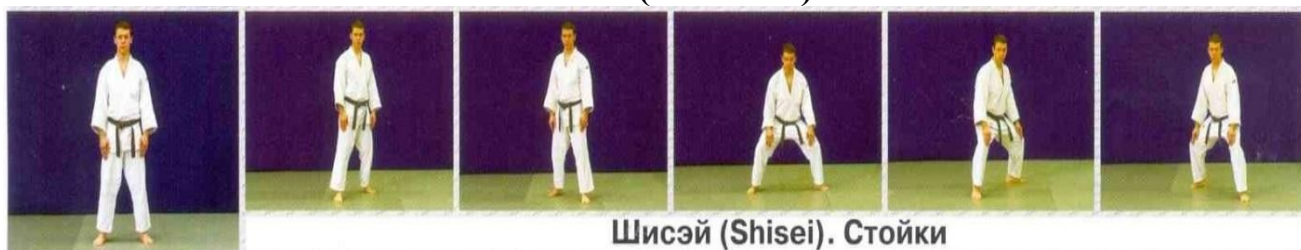
### Приветствие (поклон)



### Пояс (завязывание)



### Стойки (ШИСЭЙ)



### Передвижения (ШИНТАЙ)



### Техника страховки (падения) - УКЭМИ



*Элементарные технические действия:*

Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

*Начальные технические действия:*

Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов;- рукава и одноимённого отворота;- рукава и разноимённого отворота;- двух отворотов;- рукава и пояса спереди или сзади;- рукава – отворота или туловища;- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi):

- вперёд на носки (Maе Kuzushi);- назад на пятки (Ushiro Kuzushi);- влево (Hidari Kuzushi);- вправо (Migi Kuzushi);- вперёд вправо (Maе Migi Kuzushi);  
- вперёд влево (Maе Hidari Kuzushi);- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi);  
- назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Повороты, перемещения тела (Тай-собаки):

-на 90 шагом вперед, -на 90 шагом назад, -на 180 скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), -на 180 скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), -на 180 круговым шагом вперед,-на 180 круговым шагом назад.

Падения – УКЭМИ:

- Исходное положение, стоя на татами, ноги в стороны, спина прямая, руки согнуты в локтях, упасть на согнутые руки в локтях, затем на живот, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

- Исходное положение, сидя на татами, ноги в стороны, спина прямая, упасть на бок и выполнить интенсивный хлопок ладонью прямой руки о татами, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

- Исходное положение, лежа на боку, ноги не скрещены в стороны, голова вертикально, выполняется многократное хлопанье ладонью прямой руки о татами (8-10 раз на каждом боку).

- Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, колени прижаты к груди, руки перед грудью, выполняются хлопки о татами ладонями выпрямленных рук (8-10 раз).

*Связки технических элементов:*

Тори: основной захват (Kumi-kata) выведение из равновесия вперед (Maеkuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-

kata) выведение из равновесия назад влево (Ushiro- hidari -kuzushi); Уке: падение на бок (Uoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

NAGE-WAZA – техника бросков.

### ***Тактическая подготовка***

Это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

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

*Тактика ведения поединка:*

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;

- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

### **Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью образовательного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимися на данном уровне подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от уровня занятий роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальном этапе спортивно-оздоровительных групп планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований

является контроль за эффективностью данного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности образовательного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера-преподавателя, так и учащихся.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей учащихся и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного дзюдоиста следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

### Формы проведения соревнований

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается дзюдоистом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+

5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку учащихся ДЮСШ, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

### **Контрольно-переводные нормативы**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в ДЮСШ. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода учащихся на следующий уровень подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

### **Нормативы общей физической подготовки общеразвивающей программы учащихся 7-8 летнего возраста**

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Мальчики	Девочки
Быстрота/ координация	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,9	10,4
		4	10,0	10,6
		3	10,3	10,8
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	14	9
		4	9	6

	(количество раз)	3	7	4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	5	+5	+7
		4	+3	+5
		3	+1	+3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	140	13 5
		4	120	11 5
		3	110	10 5
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	не менее 8		
		не менее 6		
		не менее 4		

**Челночный бег** — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Учащийся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Учащиеся стартуют по 2 человека.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- фальстарт;
- непересечение линии во время разворота;
- оздание помех для других тестируемых.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Учащийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера в ИП.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Наклон вперед из положения стоя** с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Учащийся выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу учащийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамейке учащийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

**Ошибки** (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Прыжок в длину с места** выполняется из исходного положения (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела учащегося. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

**Поднимание туловища** выполняется из положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Учащийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):



- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

### **Соотношение объемов образовательного процесса по видам подготовки в группах СО (%)**

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
	ознакомительный
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	44
Специальная физическая подготовка	15
Техническая подготовка	21
Тактическая подготовка	4
Спортивные и подвижные игры	10

По общеразвивающей программе в младшем школьном возрасте основное внимание тренера-преподавателя должно быть нацелено на повышение уровня общей физической подготовки. Поэтому соотношение объемов строится с акцентом на ОФП.

## **1.4. Планируемые результаты.**

### **В результате освоения программы, учащиеся должны:**

#### **Знать/ понимать:**

- иметь представление об истории и основании дзюдо;
- начальные основы стоек, передвижений, захватов в дзюдо;
- основы правил гигиены и здорового образа жизни;
- элементы техники безопасности (страховки и самостраховки);
- правила подвижных игр и упрощенные правила по дзюдо;

Уметь:

- уметь правильно передвигаться по татами;
- уметь выполнять упражнения согласно модуля, взаимодействовать с партнером на тренировочном занятии;

Владеть/использовать:

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать технику начальных двигательных действий акробатических и специально-подготовительных упражнений дзюдо.
- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий дзюдо.

**Критерии и способы определения результативности:**

Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

**Педагогический контроль** осуществляется с целью выявления динамики физического развития учащегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, проверка документации, выполнение учебного плана, тестирование, контрольное занятие, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по возможности).

**Медицинский контроль** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья учащихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

**Основные показатели выполнения** общеразвивающей программы:

- стабильность состава (потребность продолжить занятия дзюдо),
- динамика прироста индивидуальных показателей

<b>№</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы диагностики</b>
1	Изменения уровня развития физических качеств	Тестирование  (контрольные упражнения) оценивающие уровень физических качеств и подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ	Беседы

4	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогическое наблюдение
---	------------------------------	-----------------------------------



## 2.2. Условия реализации программы

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

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого учащегося.
- Индивидуальный подход к учащимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.
- Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

*Материально-техническое обеспечение* занятий включает спортивный зал, оборудованный татами (или мягким покрытием), наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием стартового модуля: гимнастические маты, мячи, и другое.

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с мессенджером WhatsApp и т.п.

- *Кадровое обеспечение.* Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

- допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### 2.3.Методические материалы

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

№ п/п	Предметные области	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, просмотр видео	Словесный, наглядный	Литература, презентация	опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, Повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические маты, скамейки, мячи, скакалки	тест
3	Начальные основы техники дзюдо	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Татами, гимнастические маты, скамейки, мячи	тест

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные.

Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности в спортивном зале при проведении занятий. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, учащегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом

учебно-тренировочных занятий. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков.

*Примерный план занятий по дзюдо для учащихся 7-8 летнего возраста.*

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными 13 предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1 1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета па пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1 -1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Общеразвивающие упражнения без предметов 1. И.п. - о.с, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться па носки; 3 - руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук.

*Начальные формы упражнений дзюдо:* группировки из положения стоя, сидя, лежа: - перекаты в группировке из различных исходных положений - влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»); - прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы; - перекат назад из упора присев - встать, перекатом вперед; - из упора стоя на коленях - сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Висы и упоры: - вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке; - упор стоя на коленях; - упор сзади на полу; - упор прогнувшись вверх животом; - перемещение в упоре с доставанием предметов; - перемещение в упоре сзади ногами вперед; - перемещение в упоре руками вперед.

*Подвижные игры и игровые упражнения:*

- С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».

- С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробышки».

- С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

- На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».

- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами).

Выполнение основных видов движений. Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; начальные формы упражнения дзюдо; игровые упражнения.

При выполнении упражнения в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;

- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;

- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок. В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;

- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;

- бег легкий, с отрывом от татами, быстрый, свободный. Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги по ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);

- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;

- мах руками вперед-вверх при отталкивании;



- мягкое, устойчивое приземление па пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны. Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, па пятки с перекатом на всю стопу. Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:
  - поставить ноги на ширину стопы; полуприсед, отвести руки назад;
  - энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх;
  - сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
  - приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу.

Руки вниз.

- левая нога впереди на расстоянии 3/4 шага, туловище вполборота в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг. Развитие психофизических качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность учащегося.

Развитие быстроты движений. Быстрота-это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у учащегося утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Быстрота развивается в процессе обучения учащегося

основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у учащихся умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев). Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у учащегося формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет учащемуся ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки. Развитие силы. От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для учащихся уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата учащегося. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы учащегося на кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание па дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах через линии из поясов или скакалок. При этом чередуются умеренный и быстрый темп. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседания с мячом, прокатывание его, броски вперед от груди или толчок, бросок из-за головы. Все эти упражнения включаются в общеразвивающие упражнения.

*Требования к методике проведения занятий.* Обучая учащихся различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия следить за тем, чтобы учащиеся самовольно не использовали спортивное оборудование. Не допускать нахождения учащихся в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала. При проведении занятия следить за правильным выбором места

проведения, так, чтобы в поле зрения находились все учащиеся. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между учащимися. Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки учащихся во время занятия. Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает учащемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность. Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение. Особенности гигиенических условий и требований учащимся 7-8 лет необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счет систематического проветривания помещения (в отсутствие учащихся проводить сквозное проветривание в течение 5-15 минут несколько раз в день с учетом погодных условий). Температура воздуха в группе +18 °С. Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы учащихся на учебно-тренировочных занятиях.

*Построение учебно-тренировочного занятия:*

Учебно-тренировочные занятия, на котором учащиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается один астрономический час (академический час 45 минут).

*Вводная часть.* Продолжительность от 5 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние учащихся, подвести их к подготовительной части занятия. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

*Подготовительная часть.* Продолжительность 10 мин. Задачи: повысить работоспособность учащихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10 мин. Подготовительная часть занятия заканчивается активным отдыхом в течение 3—5 мин. В это время учащиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

*Основная часть.* Продолжительность основной части занятия 20 минут. Задачи: изучить технику и тактику борьбы-дзюдо, усовершенствовать физические и волевые качества. В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. После схваток могут применяться простейшие формы дзюдо, подвижные игры, эстафеты, упражнения на укрепление моста. В конце основной части занятия можно

выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера-преподавателя.

*Заключительная часть.* Продолжительность заключительной части 10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги учебно-тренировочного занятия. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер-преподаватель коротко подводит итоги, при необходимости дает домашнее задание.

*Организационно-методические указания.* Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: отдельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Время подготовительной части учебно-тренировочного занятия изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части занятия находится в прямой зависимости от задач основной части занятия. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст учащегося, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Пары дзюдоистов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала занятия. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д.

Если в группе нечетное число учащихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и дзюдоисты занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

Изучение и совершенствование приемов в стойке без бросков на ковер может проводить вся группа одновременно. Если же приемы выполняются в целом, то для каждой пары следует отвести примерно 9 кв. м. При этом приемы должны выполняться от середины к краю ковра.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.- М., 2008.
2. Вахун М. Дзюдо: основы тренировки ( пер. со словац.).- Мн., 1983.
3. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д. Дзюдо: программа для учреждений допобразования.- М.:2005.
4. Шиян В.В., Дзюдо: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.- М., 2006.
5. Андреев В.М., Матвеева Э.А. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо.- М, 1974.
6. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.- М.: 1987.
7. Захаров Е.Н., Карасёв А.В. Энциклопедия физической подготовки: Методический основы развития физических качеств/ под. ред. Карасёва А.В..- М.: 1994.
8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003.

9. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей.-Москва:ИКЦ«МарТ»;Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 27. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004