

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**  
**«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»**

Рассмотрена и одобрена на  
заседании Педагогического совета  
(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ЦВР «Пашинский»  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Веремьянина  
Пр. № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**по дзюдо**  
**«Путь к успеху»**

*возраст учащихся: от 5 до 9 лет*  
*срок реализации программы: 5 лет*

Составители:  
Большаков А.В.,  
педагог дополнительного  
образования,  
Ахременко И.В.,  
педагог дополнительного  
образования,  
Тархова Н.А.,  
методист

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	15
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ	15
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	15
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	18
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ	18
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	21
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	32
Мониторинг физической подготовленности обучающихся	34
Диагностическая карта	34
Критерии оценки основных параметров диагностической карты	35
<i>Нормативы сдачи ОФП для детей 5- 6 лет</i>	35
<i>Нормативы сдачи ОФП для детей 7- 8 лет</i>	35
<i>Нормативы сдачи ОФП для детей 8-9 лет</i>	35
Требования к уровню технической подготовленности обучающихся 1-2 года обучения (5 – 6 лет)	37
6 КЮ. Белый пояс	37
5 КЮ. Желтый пояс	38
4 КЮ. Оранжевый пояс	38
Методические рекомендации по проведению занятий с обучающимися 5-9 лет	39
Особенности организации двигательной деятельности детей 5-9 лет	40
Общепедагогические и специфические методы физического воспитания	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	43
Приложение	46
Приложение №1.Блок тренировочных заданий для проведения разминки	46
Приложение №2. Методика обучения броскам	47
Приложение №3. Комплекс упражнений по общей физической подготовке	48
Приложение №4. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке	48
Приложение № 5. Подвижные игры	49
<i>Подвижные игры для обучающихся 1 года обучения (5 лет)</i>	50
<i>Подвижные игры для обучающихся 2 года обучения (6 лет)</i>	52
<i>Подвижные игры для обучающихся 3-5 года обучения (7-9 лет)</i>	53
<i>Подвижные игры с элементами дзюдо</i>	56
Приложение 6. Примерный перечень упражнений для практических занятий	62
Приложение №7. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий	66
Приложение №8. Техника безопасности на занятиях	67

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо «Путь к успеху» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 9 лет. Содержание программы направлено на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, всестороннее физическое развитие и совершенствование учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в двигательной активности и занятиях физической культурой.

Нормативно-правовой основой дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо «Путь к успеху» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» - СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

**Актуальность.** Сфера спорта и физической культуры является одним из приоритетов социальной политики государства, а активное развитие массового спорта, привитие физической культуры и воспитание ответственного отношения к себе – его основными задачами.

Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни и двигательной активности необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста. Это наиболее ответственный период в жизни ребенка. Он активно растет и развивается, происходит формирование двигательных функций, а сами движения становятся его

потребностью. Именно в это время закладываются основы его здоровья. Общеразвивающие занятия в возрасте от 5 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.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо «Путь к успеху» обусловлена тем, что она оказывает комплексное воздействие на организм обучающихся. Занятия дзюдо способствуют формированию и расширению необходимого двигательного опыта, укреплению здоровья, обеспечивают физическое развитие детей, создают условия для раскрытия физических и психологических способностей, личностного развития и нравственного воспитания обучающихся, способствуют формированию мотивации здорового образа жизни.

В России и в мире дзюдо входит в число наиболее популярных видов спорта, который привлекает к занятиям достаточно большое число детей и подростков. Согласно действующим СанПиН и нормативам занятия дзюдо рекомендовано начинать с 10-летнего возраста, однако многие первоначальные знания, которые изучаются на этапе знакомства с дзюдо, а также простейшие элементы координации, самостраховки, группировки, стойки, борьбы вполне доступны для понимания и усвоения детьми уже с пяти - шестилетнего возраста.

Начало занятий в этом возрасте позволяет постепенно готовить детей к дальнейшим занятиям борьбой, а также развивать физические качества и дисциплину даже у тех детей, кто не свяжет свою дальнейшую жизнь с занятиями дзюдо. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям физической культурой.

Работа с детьми дошкольного возраста в рамках программы ведется с учетом их возрастных особенностей и возможностей. В программе используются общеразвивающие и специальные физические упражнения, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, начальные формы упражнений дзюдо.

Основные направления работы в группах дзюдо: физическое развитие обучающихся, привитие интереса к занятиям физической культурой и борьбе дзюдо, обучение элементарными основам дзюдо.

При разработке данной программы использовался передовой опыт работы с дошкольниками и младшими школьниками 5-9 летнего возраста по изучению начальных упражнений дзюдо, накопленный тренерами - преподавателями Новосибирской областной федерации дзюдо, тренерами - преподавателями других

регионов Российской Федерации, информация методических семинаров «Базовые методики подготовки спортивного резерва», проводимые Федерацией Дзюдо России, методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих методик и технологий.

При разработке Программы были использованы:

- Типовая (Примерная) программа Дзюдо: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [3];
- Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [4];
- Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [5].

**Вид программы** – модифицированная. По уровню освоения - общеразвивающая программа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** – развитие физических качеств у детей дошкольного и младшего школьного возраста, привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой через обучение борьбе дзюдо.

#### **Задачи:**

#### **Предметные (образовательные):**

- развивать и совершенствовать жизненноважные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных двигательных умений и навыков в области дзюдо (стойка, повороты, страховка и само страховка, техника падения и т.д.);
- формировать знания о дзюдо, истории развития дзюдо;
- обучить терминологии дзюдо.

#### **Метапредметные:**

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

#### **Личностные:**

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путь к успеху» предполагает два уровня освоения: стартовый и базовый.

#### **Стартовый уровень**

Стартовый уровень обучения охватывает I и II год обучения. Этот период предполагает освоение общедоступных и универсальных умений и знаний. Основные

задачи этого периода – укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки); формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр.

### **Базовый уровень**

Базовый уровень обучения охватывает III, IV и V года обучения. Задачи этого уровня обучения – совершенствование физических качеств и расширение функциональной подготовленности организма (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости), общая и специальная физическая подготовка обучающихся, обучение начальным формам упражнений дзюдо, базовой техники дзюдо.

### **Отличительные особенности программы**

При построении дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо «Путь к успеху» учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются дзюдо, поэтому занятия направлены прежде всего на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качества и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами борьбы дзюдо и рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

В программу обучения включены:

- общеразвивающие упражнения, способствующие развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- специальные физические упражнения – акробатические, простейшие элементы единоборств, игры и эстафеты направленные на развитие координации, внимания, тактических действий.

Поскольку для детей дошкольного возраста наиболее предпочтительна игровая деятельность в процесс обучения включены подвижные и спортивные игры.

Во время занятий используется специальная терминология согласно возрасту.

Для поддержания и развития интереса обучающихся к занятиям проводятся внутренние соревнования в форме эстафет, спортивных игр и спортивных праздников, спортивных конкурсов на лучшее выполнение изученного элемента борьбы и др.

В целях повышения мотивации к занятиям предусмотрено не только обучение начальным приемам дзюдо, но и возможность сдачи аттестационного экзамена на присвоение квалификационной степени КЮ<sup>1</sup>: 6КЮ (белый пояс) и 5КЮ (оранжевый пояс). Квалификационные степени КЮ (ученические степени) присваиваются обучающимся по итогам практической сдачи экзаменов по технической подготовке (демонстрация одного из пяти комплексов техники дзюдо с 6 КЮ по 1 КЮ).

---

<sup>1</sup> КЮ (от японского «степень», «ранг») – это система обозначения уровня достижений знаний и умений обучающихся. В ученической шкале самой низшей ступенью является 6-й КЮ, высшим уровнем достижений по этой классификации является 1 КЮ.

Большое внимание в программе обучения уделяется традициям дзюдо, его истории и предназначению. Знакомство с особенностями спортивного единоборства проводится 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 добиться высоких спортивных результатов. Теоретическая подготовка по предмету помогает научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия на татами, а также действия соперника.

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

В настоящее время обучение дзюдо начинается с десятилетнего возраста, что заметно отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам упражнений дзюдо детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

### **Краткая характеристика обучающихся**

Программа рассчитана на работу с обучающимися от 5 до 9 лет. К занятиям допускаются все дети, желающие заниматься дзюдо независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности.

При организации образовательного процесса учитываются возрастные особенности развития детей. В системе обучения и подготовки выделяют следующие возрастные группы:

- дошкольный возраст - 5-6 лет,
- младший школьный возраст - 7-9 лет.

**Дошкольный возраст.** В период дошкольного детства формируется фундаментальная основа для здоровья и полноценного физического развития детей. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Внимание в дошкольном возрасте имеет произвольный характер, хотя и становится более устойчивым по мере взросления. Удерживать детское внимание

получается, только если поддерживать интерес к деятельности. Организовывать внимание на предстоящей деятельности помогает использование речи. Детям старшего дошкольного возраста, которые вслух проговаривают полученные от взрослых инструкции, гораздо проще сосредоточиться на их выполнении.

Ведущая деятельность в дошкольном возрасте - игра. Игра способствует становлению не только общения со сверстниками, но и произвольного поведения ребенка. Механизм управления своим поведением складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности. В игре развивается мотивационно – потребностная сфера ребенка. Возникают новые мотивы деятельности и связанные с ними цели.

**Младший школьный возраст** характеризуется интенсивным развитием органов и систем. Совершенствуются физиологические функции и процессы. Происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет.

Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

У детей активно развивается чувство равновесия, заметно увеличивается темп движения, силовая выносливость основных групп мышц и выносливость к работе умеренной интенсивности. Заметно увеличивается мышечная масса, особенно крупных мышц.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Дети в этом возрасте очень эмоциональны и возбуждены. Высокая возбудимость и активность нервной системы, способствует быстрому образованию новых условных рефлексов.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Естественная суточная активность девочек на 16—30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивают пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различить в содержании движений не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки на скакалке, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде и плавание.



Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно.

Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным.

Именно в этом возрасте необходимо:

- охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться к формирующемуся детскому сообществу и терпеливо поддерживать его;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе).

Набор детей для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Путь к успеху» по осуществляется на основании письменного заявления родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится после сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Вновь прибывшие учащиеся могут быть зачислены в группы 2-5 года обучения при сдаче контрольно-переводных нормативов.

### **Объем и срок освоения программы**

Продолжительность дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо «Путь к успеху» - 5 лет. Объем программы – 648 часов.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учащихся	Количество часов в год
<b>Стартовый уровень</b>				
1	5	8-10	12	72
2	6	8-10	12	72
<b>Базовый уровень</b>				
3	7	12-16	18-20	144
4	8	12-16	18-20	180
5	9	12-16	18-20	180
<b>Итого</b>				<b>648</b>

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Занятия во всех группах начинаются 1 сентября текущего года, набор занимающихся в группы 1-го года обучения осуществляется до 15 октября текущего года. Окончание учебного года во всех группах 31 мая. В каникулярный период возможно проведение учебно-тренировочных сборов на базе учреждения.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и физических способностей обучающихся.

В группу 1 и 2 годов обучения зачисляются обучающиеся 5-6 лет. Максимальное количество человек в группах 1 и 2 года обучения – 12 человек, минимальное - 8. Такое количество обучающихся обусловлено особенностями физкультурно-спортивной работы с дошкольниками, и обеспечивает качество и безопасность образовательного процесса. На 3 году обучения возможно объединение двух групп по 8-10 человек в одну с большим количеством обучающихся.

## **Принципы и методы обучения**

Программа разработана с учетом следующих основных принципов:

1. *Принцип доступности* - преподаваемый материал должен соответствовать уровню психического и физического развития обучающихся, а также их возрасту.
2. *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок) в оптимальном соотношении.
3. *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала, при котором вначале изучается простое («общее»), а затем сложное («частное»).
4. *Принцип постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок.* Данный принцип заключается в постепенном росте объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в учебном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения общефизической подготовки.
5. *Принцип системности* – непрерывное совершенствование в спортивной технике. Все обучение построено как единый и непрерывный процесс.
6. *Принцип наглядности обучения* – ребёнок, легче воспринимает материал, показанный самим педагогом. Возможен показ лучшим учеником (имеющим авторитет у детей) или многократный просмотр видеозаписи.
7. *Принцип единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому.* Планируя занятия, педагог закладывает упражнения общей направленности и индивидуального развития.

## **Методы обучения**

В процессе обучения по программе применяются следующие методы:

– *Словесный метод* – проводится в форме лекции, беседы, объяснения. Сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

– *Наглядные методы* – различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.):

- *репродуктивный метод* – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях;

- *метод непосредственной наглядности* – показ упражнений педагогом или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений педагогом и обучающимся).
- *Практические методы* – основаны на двигательной деятельности обучающихся:
  - *игровой метод* – представляет собой двигательную деятельность игрового характера, упорядоченную определенным образом. В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.
  - *соревновательный метод* – основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.
  - *фронтальный метод* – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися;
  - *метод целостного упражнения* – предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме;
  - *метод расчлененного упражнения* – предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое;
  - *интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

### **Режим занятий**

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Продолжительность занятия - 45 минут (1 академический час) для обучающихся 7-9 лет, для дошкольников продолжительность занятия составляет – 30 минут.

*Стартовый уровень:*

- 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год);
- 2-й года обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

*Базовый уровень:*

- 3-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);
- 4-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз в неделю по 1 часу (180 часов в год).
- 5-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз в неделю по 1 часу (180 часов в год).

Форма организации занятий – групповая.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 – 20 мин. в начале практической части занятия). При проведении теоретических занятий отдельные

положения подкрепляются примерами из практики, иллюстрациями, схемами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями – это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

### **Алгоритм учебного занятия (типичная структура)**

Учебное занятие, на котором обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей:

- вводной,
- основной,
- заключительной.

*Вводная часть* – построение группы, расчет, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, настроить на соблюдение дисциплины, подвести состояние их организма к нагрузке подготовительной части урока, соблюдение этикета дзюдо - этикет поклонов спортивному залу, тренеру, группе, товарищу, поведение в строю и выполнение строевых команд.

*Подготовительная часть.* Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: комплекс общеподготовительных упражнений, строевые упражнения, специальные упражнения (упражнения самостраховки, подводящие упражнения), направленные на организацию обучающихся, приучение к дисциплине, выработки согласованных действий в коллективе. Упражнения способствующие развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся, формированию осанки. В этой части занятия можно включать различные игры.

*Основная часть.* Решаются задачи специальной функциональной подготовки; обучение специальным знаниям о здоровье, физической подготовленности, дзюдо; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств.

Средства решения этих задач – общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических способностей обучающихся, различные игры. В основной части занятия изучаются различные кувьрки, страховки и самостраховки.

В конце основной части проводятся подвижные игры с целью совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния обучающихся, игры соревновательного характера.

*Заключительная часть.* Задачи – постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.

Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания и сердечно-сосудистой системы, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на гибкость и расслабление мышц, игры малой интенсивности, игры на внимание.

В конце каждого занятия проводится его анализ, и даются домашние задания.

### **Условия реализации программы**

Для успешной организации занятий и осуществления учебно-тренировочного процесса по программе необходимо следующее:

#### **Материально-техническая база:**

- спортивный зал, имеющий естественное и искусственное освещение, соответствующий гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;
- спортивное оборудование и инвентарь: татами, шведская стенка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, обручи, скакалки, мешочки набивные, утяжелители, мячи набивные, гантели пластиковые, кегли, конусы, кубики, мяч малый, мяч резиновый.

#### **Информационно-методическое обеспечение:**

- дидактические игры: сюжетные и ролевые игры, игры соревнования, игры с предметами, игры с элементами дзюдо;
- видеоматериалы по дзюдо, методике преподавания дзюдо (Centre Judo Kids Feodosiya) [27];
- наглядные пособия, демонстрационные пособия.

#### **Кадровое обеспечение программы:**

- педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне-специальное образование в области физической культуры и спорта.

#### **Прогнозируемые результаты**

В результате освоения программы «Путь к успеху» выпускник приобретет определенный запас знаний, умений и навыков и будет иметь следующие результаты:

#### **Предметные (образовательные):**

- у выпускников будут развиты жизненно важные двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость и координация);
- выпускники освоят технику выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- выпускники освоят и смогут самостоятельно выполнять комплекс специальных элементов дзюдо - стойку, повороты, страховку и само страховку, технику падения и т.д.);
- выпускники будут знать о дзюдо, истории развития дзюдо, знать и применять основную терминологию дзюдо.

#### **Метапредметные:**

- выпускники будут уметь работать в парах и группе, договариваясь и помогая друг другу в учебно-тренировочной деятельности, проявляя взаимную ответственность и внимательность;
- выпускники будут знать и соблюдать правила поведения, проявляют самостоятельность и инициативность в процессе занятий.

#### **Личностные:**

- у выпускников будет увеличен диапазон и сложность освоенных физических упражнений;
- развит интерес выпускников к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

## Способы проверки результатов освоения программы

Результативность дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо «Путь к успеху» оценивается на основе данных педагогического наблюдения и результатов выполнения контрольных заданий.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года.

- **промежуточная аттестация** (оценка уровня развития физической подготовленности) проводится 3 раза в год (в начале (октябрь), середине (декабрь) и конце (май) текущего учебного года) в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке.

- **итоговая аттестация** проводится в конце освоения всего программного материала, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке.

Результаты выполнения обучающимися контрольных упражнений заносятся в диагностические таблицы (см. Методические материалы). На основании полученных данных педагог делает выводы о результативности реализации программы, вносит корректировки в программу обучения.

Для обучающихся 1 - 2 года проводятся внутренние соревнования в форме эстафет, спортивных и др. Обучающиеся 3 - 5 года обучения допускаются на внутренние соревнования этой возрастной группы: по сумо (3-4 год обучения), по борьбе дзюдо (5 год обучения).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

### 1 - 2 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		Контрольный опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		Контрольный опрос
3.	Общая физическая подготовка	20		20	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Основы элементов техники дзюдо	10		10	Наблюдение, правильность выполнения элементов
5.	Акробатика	10		10	Наблюдение
6.	Подвижные игры	24		24	Наблюдение/ Качество выполнения элементов, соблюдение правил
7.	Контрольное занятие	2		2	Зачет по ОФП/ Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	3	3		Контрольный опрос
2.	Теория и методика освоения дзюдо	3	3		Контрольный опрос
3.	Общая физическая подготовка	32		32	Контрольные испытания / зачет по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	12		12	Контрольные испытания / зачет по СФП
5.	Основы элементов техники дзюдо	28		28	Выполнение контрольного упражнения

6.	Основы элементов тактики дзюдо	10		10	Выполнение контрольного упражнения
7.	Акробатика	24		24	Выполнение контрольного упражнения
8.	Подвижные игры	30		30	Наблюдение / соблюдение правил
9.	Контрольно-переводные испытания	2		2	Зачет по ОФП/ Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

#### 4 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Контрольный опрос
2.	Общая физическая подготовка	42		42	Контрольные испытания / зачет по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	18		18	Контрольные испытания / зачет по ОФП
4.	Основы элементов техники дзюдо	36		36	Выполнение контрольного упражнения
5.	Основы элементов тактики дзюдо	20		20	Выполнение контрольного упражнения
6.	Акробатика	24		24	Выполнение контрольного упражнения
7.	Подвижные игры	32		32	Наблюдение / соблюдение правил
8.	Контрольно-переводные испытания	2		2	Зачет по ОФП/ Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>174</b>	

#### 5 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка Теория и методика освоения дзюдо	12	12		Контрольный опрос
2.	Общая физическая подготовка	42		42	Контрольные испытания / зачет по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	Контрольные испытания / зачет по ОФП



4.	Основаны элементов техники дзюдо	40		40	Выполнение контрольного упражнения
5.	Основы элементов тактики дзюдо	22		22	Выполнение контрольного упражнения
6.	Акробатика	16		16	Выполнение контрольного упражнения
7.	Подвижные игры	20		20	Наблюдение / соблюдение правил
8.	Психологическая подготовка	6		6	Наблюдение / контрольный опрос
9.	Контрольно-переводные испытания	2		2	Зачет по ОФП/ Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>12</b>	<b>168</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**  
**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**  
**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	<p>Порядок и содержание работы объединения.</p> <p>Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.</p>	
2.	Теоретическая подготовка	<p>История дзюдо.</p> <p>Основные команды дзюдо.</p> <p>Режим дня: время подъема и отхода ко сну, время приема пищи.</p> <p>Гигиенические знания. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы.</p> <p>Правила поведения в дзюдо. Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице.</p> <p>Спортивная форма и правила ее ношения.</p>	
3.	Общая физическая подготовка		<p>Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки.</p> <p>Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.</p> <p>Все виды ходьбы, равновесие.</p> <p>Бег в спокойном темпе.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на</p>

			<p>коленях, перелезание через скамейку.</p> <p>Бросание, ловля мяча.</p> <p>Имитационные упражнения.</p>
4.	Основы элементов техники дзюдо		<p>Передвижения: вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Элементарные технические действия: стойка дзюдоиста (высокая, средняя, низкая).</p> <p>Дистанции: вне захвата.</p> <p>Упражнения в самостраховке (падение) и страховке с партнёром, падение на бок и на спину.</p> <p>Выведение из равновесия, броски, удержания.</p>
5.	Акробатика		<p>Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.</p> <p>Разучивание стойки и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги.</p> <p>Разучивание кувырка назад (при медицинских показаниях через плечо, либо не разучивать).</p>
6.	Подвижные игры		<p>Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.</p>
7.	Контрольное занятие		<p>Зачет по ОФП (в начале/ середине/ конце учебного года)</p>

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	<p>Порядок и содержание работы объединения.</p> <p>Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.</p>	

2.	Теоретическая подготовка	<p>История дзюдо. Основные термины и команды дзюдо.</p> <p>Режим дня. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Гигиенические знания. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы.</p> <p>Правила поведения в дзюдо. Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице.</p> <p>Спортивная форма и правила ее ношения.</p>	
3.	Общая физическая подготовка		<p>Строевые упражнения на месте и в движении. Все виды ходьбы. Бег, прыжки. Бросание, ловля мяча.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>
4.	Основы элементов техники дзюдо		<p>Передвижения: вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Элементарные технические действия: стойка дзюдоиста (высокая, средняя, низкая). Дистанции: вне захвата. Самостраховка при падении и страховке с партнёром, падение на бок и на спину.</p> <p>Выведение из равновесия, броски, удержания.</p> <p>Захваты. Выведение из равновесия. Броски. Удержания, перевороты. Простейшие формы борьбы.</p> <p><i>Техника БКЮ:</i></p> <p><i>Рэй – приветствие (поклон)</i></p> <p><i>Оби – пояс (Завязывание)</i></p> <p><i>Шисей – стойки</i></p> <p><i>Шинтай – передвижения</i></p> <p><i>Тай-Сабаки – повороты (перемещения тела)</i></p> <p><i>Кумиката – захваты</i></p> <p><i>Кудзуши – выведение из равновесия</i></p> <p><i>Укеми – падения</i></p>

5.	Акробатика		<p>Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.</p> <p>Разучивать стойку и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги; прыжки в парах друг через друга (чехарда). Продолжать работу на развитие гибкости. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны вперед, сидя на полу, ноги не сгибать; наклоны, стоя на двух ногах, колени не сгибать; осуществлять перекаты на животе вперед назад, взявшись за ноги руками (лодочка); из исходного положения лежа на 28 спине: поднимание верхних и нижних конечностей, одновременно, оставаясь лишь на ягодицах (книжка).</p>
6.	Подвижные игры		<p>Подвижные игры с элементами единоборств, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.</p>
7.	Контрольное занятие		<p>Зачет по ОФП и технической подготовке</p>

## БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	<p>Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.</p> <p>Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице.</p>	

		Правила поведения на татами, поведение с товарищами и соперниками.	
2.	Теория и методика освоения дзюдо	<p>Термины и команды дзюдо.</p> <p>Квалификационная программа поясов по дзюдо.</p> <p>Термины и команды по дзюдо.</p> <p>История первых соревнований по дзюдо.</p> <p>Зарождение дзюдо в России.</p> <p>Первые Российские чемпионы Мира и Олимпийских игр по дзюдо.</p> <p>Взаимодействие людей в одной команде. Товарищ и друг.</p>	
3.	Общая физическая подготовка		<p>Строевые команды.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 – 3, 1 – 4.</p> <p>Ходьба в приседе, спортивным шагом.</p> <p>Бег с изменением скорости.</p> <p>Высокий старт и бег со старта по команде. Непрерывный бег до 6-8мин.</p> <p>Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальние прыжки.</p> <p>Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке, канату.</p>
4.	Специальная физическая подготовка		<p>Упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p> <p>Имитационные упражнения с набивным мячом и резиной.</p>

5.	Основы элементов техники дзюдо		<p>Элементарные технические действия:</p> <p>Стойка дзюдоиста: левая, правая, фронтальная.</p> <p>Дистанции: дальняя, средняя, плотную.</p> <p>Передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад.</p> <p>Упражнения в само страховке и страховке партнера: отталкивание руками от ковра из упора лежа; напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска. Падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом.</p> <p>Начальные технические действия</p> <p>Захваты: атакующие, вспомогательные. Рукава и пояса сзади, рукава и туловища.</p> <p>Подготовка к броскам: выведение из равновесия вперед - на носки, на одну ногу; выведение из равновесия назад - на пятки.</p> <p>Броски, удержания.</p> <p>Перевороты захватом.</p> <p><i>Технические действия 6КЮ:</i></p> <p><i>Рэй</i></p> <p><i>Оби</i></p> <p><i>Шисей</i></p> <p><i>Шинтай</i></p> <p><i>Тай-сабаки</i></p> <p><i>Кумиката</i></p> <p><i>Кудзуши</i></p> <p><i>Укэми</i></p> <p><i>Основные технические действия на 5КЮ:</i></p> <p><i>Нагэ-вадза – техника бросков:</i></p> <p><i>Дэ-аши-барай</i></p> <p><i>Хидза-гурума</i></p> <p><i>Сасаэ-цурикоми-аши</i></p> <p><i>Уки-гоши</i></p> <p><i>О-сото-гари</i></p> <p><i>О-гоши</i></p>
----	--------------------------------	--	---

			<p><i>О-учи-гари</i>  <i>Сэои-нагэ</i>  <i>Катамэ-вадза</i> – техника  <i>сковывающих действий:</i>  <i>Хон-кэса-гатамэ</i>  <i>Ката-гатамэ</i>  <i>Еко-шихо-гатамэ</i>  <i>Ками-шихо-гатамэ</i>  <i>Татэ-шихо-гатамэ</i></p>
6.	Основы элементов тактики дзюдо		<p>Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.</p> <p>Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.</p>
7.	Акробатика		<p>Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках, колесо, рандаты. Сочетание элементов.</p> <p>Разучивание самостраховки с кувырком вперед через левое и правое плечо. Разучивание забегание ногами вокруг своей оси с упором головой втатами (руки с места не отрывать) три раза в каждую сторону. Разучивание упражнения «маятник» (переход махом из переднего борцовского мостика в задний и обратно) (3 раза без остановки).</p>
8.	Подвижные игры		<p>Вышибала, догоняшки, змейки и т.д. Различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам, хоккей с мячом (флорбол).</p>
9.	Контрольно-переводные испытания		<p>Зачет по ОФП и технической подготовке</p>

#### 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
-------	------------------------	--------	----------



1.	Теоретическая подготовка	<p>Развитие дзюдо в России. Первые чемпионы мира и Олимпийских игр. Развитие дзюдо в России.</p> <p>Взаимосвязь массы тела с двигательной активностью. Антропометрические измерения.</p> <p>Особенности питания при занятиях борьбой. Значение витаминов в питании спортсмена.</p> <p>Весовые категории. Форма дзюдоиста. Оценка приемов. Наказания. Определение победителя.</p> <p>Уход за инвентарем, оборудованием.</p> <p>Основные понятия о бросках, приемах, защитах, расположениях.</p> <p>Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.</p>	
2.	Общая физическая подготовка		<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Различные построения и перестроения, выполнение команд в движении: «шире шаг», «реже шаг», «чаще шаг».</p> <p>Бег с высокого старта на 30 - 40 м Бег до 10 мин.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, прыжки в приседе, прыжки на одной ноге с высоты до 50 см.</p> <p>Метание набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений.</p> <p>Лазанье по канату, рукоходу, подтягивания в висе.</p>

			<p>Ходьба в упоре на руках, партнер держит за ноги, переноска партнера на спине.</p> <p>Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад.</p>
3.	Специальная физическая подготовка		<p>Упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств: Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.</p> <p>Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.</p> <p>Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1 – 2 минуты).</p> <p>Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.</p> <p>Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.</p> <p>Имитационные упражнения с набивным мячом и резиной:</p> <p>Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек.</p> <p>Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи-гоши - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.</p>
4.	Основы элементов техники дзюдо		<p>Захваты (защитные). Взаимосвязь захватов и стоек.</p>

			<p>Упражнения в само страховке и страховке партнера: выполнение страховки в парах через руку, страховки в падении на грудь. Передвижения относительно партнера, стоящего в разных стойках.</p> <p>Выведение из равновесия, находясь лицом к партнеру: поворачиваясь боком и поворачиваясь спиной к партнеру.</p> <p>Броски: бросок через спину (его простейшие разновидности); зацепы голенью изнутри, выхват за две ноги сбиванием.</p> <p>Удержания: уходы от удержания со стороны головы, уходы от удержания поперек. Перевороты: захватом одежды (на себя), захватом одежды (от себя). Болевые приемы.</p> <p><i>Технические действия 6КЮ:</i>  <i>Рэй</i>  <i>Оби</i>  <i>Шисей</i>  <i>Шинтай</i>  <i>Тай-сабаки</i>  <i>Кумиката</i>  <i>Кудзуши</i>  <i>Укэми</i></p> <p><i>Технические действия 5КЮ:</i>  <i>Нагэ-вадза – техника бросков:</i>  <i>Дэ-аши-барай</i>  <i>Хидза-гурума</i>  <i>Сасаэ-цурикоми-аши</i>  <i>Уки-гоши</i>  <i>О-сото-гари</i>  <i>О-гоши</i>  <i>О-учи-гари</i>  <i>Сэои-нагэ</i>  <i>Катамэ-вадза – техника скрывающих действий:</i>  <i>Хон-кэса-гатамэ</i>  <i>Ката-гатамэ</i>  <i>Еко-шихо-гатамэ</i>  <i>Ками-шихо-гатамэ</i>  <i>Татэ-шихо-гатамэ</i></p>
--	--	--	---

5.	Основы элементов тактики дзюдо		<p>Тактика проведения приемов: на противнике наступающем, отступающем, тянущем на себя.</p> <p>Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.</p>
6.	Акробатика		<p>Переворот вперед, кувырок, скрестив голени, кувырок со стойки на голове и руках.</p> <p>Совершенствовать вращательные движения вокруг своей оси, перекаты от копчика к затылку, из исходного положения лежа на спине: стоять в гимнастическом мосту (до 20 сек.). Осваивать стойку на руках с поддержкой ногами о стену.</p>
7.	Спортивные и подвижные игры		<p>Футбол, пионербол и др.</p> <p>Подвижные игры, способствующие развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, чувства равновесия; игры с элементами борьбы дзюдо.</p>
8.	Контрольно-переводные испытания		Зачет по ОФП и СФП

#### 5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка Теория и методика освоения дзюдо	<p>Соблюдение спортивного режима.</p> <p>Правила дзюдо. Правила поведения в зале и на татами. Этикет дзюдо.</p> <p>Правила соревнований: весовые категории. Форма дзюдоиста. Оценка приемов. Наказания. Определение победителя.</p> <p>Команды и жесты судей. Начало и конец поединка.</p> <p>Правила безопасности при занятиях борьбой.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Масса</p>	

		<p>тела, рост. Взаимосвязь массы тела с двигательной активностью.</p> <p>Антропометрические измерения.</p> <p>Основные гигиенические требования к обучающимся спортом. Особенности питания при занятиях борьбой. Значение витаминов в питании спортсмена.</p> <p>Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.</p>	
2.	Общая физическая подготовка		<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Различные построения и перестроения.</p> <p>Бег с высокого старта на 30 - 40 м Бег до 10 мин.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, прыжки в приседе, прыжки на одной ноге с высоты до 50 см.</p> <p>Метание набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений.</p> <p>Лазанье по канату, рукоходу, подтягивания в висе.</p> <p>Ходьба в упоре на руках, партнер держит за ноги, переноска партнера на спине.</p> <p>Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад.</p> <p>Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p>

			Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.
3.	Специальная физическая подготовка		<p>Захваты: защитные. Взаимосвязь захватов и стоек.</p> <p>Упражнения в само страховке и страховке партнера: выполнение страховки в парах через руку, страховки в падении на грудь. Передвижения относительно партнера, стоящего в разных стойках. Тактика проведения приемов: на противнике наступающем, отступающем, тянущем на себя.</p> <p>Подготовка к броскам. Выведение из равновесия, находясь лицом к партнеру: поворачиваясь боком и поворачиваясь спиной к партнеру.</p>
4.	Основаны элементов техники дзюдо		<p><i>Основные технические действия на 5КЮ:</i></p> <p><i>Нагэ-вадза – техника бросков:</i></p> <p><i>Дэ-аши-барай</i>  <i>Хидза-гурума</i>  <i>Сасаэ-цурикоми-аши</i>  <i>Уки-гоши</i>  <i>О-сото-гари</i>  <i>О-гоши</i>  <i>О-учи-гари</i>  <i>Сэои-нагэ</i></p> <p><i>Катамэ-вадза – техника скрывающих действий:</i></p> <p><i>Хон-кэса-гатамэ</i>  <i>Ката-гатамэ</i>  <i>Еко-шихо-гатамэ</i>  <i>Ками-шихо-гатамэ</i>  <i>Татэ-шихо-гатамэ</i></p> <p><i>Основные технические действия на 4КЮ:</i></p> <p><i>Нагэ-вадза – техника бросков</i></p> <p><i>Ко- сото-гари</i>  <i>Ко-учи-гари</i>  <i>Коши-гурума</i>  <i>Цурикоми-гоши</i>  <i>Окури-аши-барай</i>  <i>Тай-отоши</i>  <i>Харай-гоши</i>  <i>Учи-мата</i></p> <p><i>Катамэ-вадза – техника скрывающих действий</i>  <i>Кузурэ-кэса-гатамэ</i></p>

			<p><i>Макура-кэса-гатамэ</i>  <i>Уширо-кэса-гатамэ</i>  <i>Кузурэ-эко-шихо-гатамэ</i>  <i>Кузурэ-ками-шихо-гатамэ</i>  <i>Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ</i></p>
5.	Основы элементов тактики дзюдо		<p>Тактика проведения технико-тактических действий.</p> <p>Однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации.</p> <p>Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований) цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.</p> <p>Тактика участия в соревнованиях  Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.</p> <p>Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.</p> <p>Разбор приемов, движений, правила выполнения.  Совершенствование техники.</p>
6.	Акробатика		<p>Переворот вперед, кувырок, скрестив голени, кувырок со стойки на голове и руках.</p> <p>Хождение на руках, прыжки через партнеров, прыжки в длину через партнера. Подъемы с разгибами, с плеч, со лба с рук.</p>
7.	Подвижные игры		<p>Подвижные игры, способствующие развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, чувства равновесия; игры с элементами борьбы дзюдо.</p>
8.	Психологическая подготовка		<p>Психологическая подготовка и ее значение в дзюдо. Понятие о</p>

			волевых качествах спортсмена. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний в дзюдо. Концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.
9.	Контрольно-переводные испытания		Зачет по ОФП и СФП

Обучающиеся 6-7 лет выполняют нормативы на 6КЮ (белый пояс), обучающиеся 8-9 лет выполняют нормативы на 5КЮ (желтый пояс) и начинают изучать технические элементы 4КЮ (оранжевый пояс).

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В программу обучения по дополнительной общеобразовательной программе по дзюдо «Путь к успеху» входит изучение следующих разделов: общефизической и специальной физической подготовки, изучение технических нормативов для подготовки к квалификационным экзаменам на 6-4 КЮ.

Специальная подготовка предполагает изучение начальных технических действий:

- Захваты: защитные, вспомогательные, атакующие.
- Захваты, применяемые для проведения приёмов стоя и лёжа:
  - рукава и разноимённого отворота;
  - двух отворотов;
  - рукавов снизу;
  - рукава и пояса спереди и сзади;
  - рукава и туловища;
  - руки под плечо.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера: выполнение страховки в парах через руку, страховки в падении на грудь.
- Подготовка к броскам.

Подготовка к броскам: выведение из равновесия вперёд, сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону - сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки. Нарушение равновесия вправо-вперёд; влево-назад, вправо назад, влево вперёд. Нарушение равновесия, находясь лицом к партнёру: поворачиваясь боком и поворачиваясь спиной к партнёру.

Основные технические действия.

Для оценки уровня развития специальной подготовленности обучающихся проводится аттестационный экзамен:



Год обучения	Требования к уровню общей физической и технической подготовке
<b>Стартовый уровень</b>	
1 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и технической подготовке
2 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и технической подготовке
<b>Базовый уровень</b>	
3 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 6 КЮ
4 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 6, 5 КЮ
5 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 5 КЮ

Японское боевое искусство дзюдо имеет стандартизованный набор рангов, включающий в себя шесть «кю» – начальных уровней и десять «данов» – степеней черного и красного поясов. КЮ - система определения мастерства владения искусством дзюдо.

Ранги и цвета поясов в дзюдо:

- Первая ступень – достоинство и невинность, ученик, чистый лист бумаги, готовый к открытиям, награждается белым поясом и получает 6 КЮ.
- Вторая ступень – пояс жёлтого цвета, 5 КЮ мастерства.
- Третья ступень – оранжевый пояс, 4 КЮ.
- Четвертая ступень – зелёный пояс, 3 КЮ.
- Пятая ступень – синий пояс, 2 КЮ.
- Шестая ступень – коричневый пояс, 1 КЮ.

Реестр квалификационных степеней в дзюдо:

Понятие	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (року кю)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (го кю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (ши кю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (сан кю)	4 ученическая	зеленый	2 — 1 разряд
2 КЮ (ни кю)	5 ученическая	синий	1 разряд — КМС
1 КЮ (ичи кю)	6 ученическая	коричневый	КМС — МС

## Мониторинг физической подготовленности обучающихся

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится три раз в год (сентябрь, декабрь и май) при участии педагога дополнительного образования, инструктора по физической культуре, медицинской сестры, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

Диагностическая карта \_\_\_\_\_ уч. год

Объединение «Дзюдо»

Дополнительная общеобразовательная программа «Путь к успеху»

Группа № \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

### Предметные компетенции

№ п/п	ФИ ребенка	Подтягивание <sup>2</sup> из вися на перекладине			Вис на перекладине (с)			Челночный бег 3x10 (с) <sup>3</sup>			Бег 30 метров (с)			Прыжки длину с м	
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года
1.															
2.															
3.															
4.															

### Личностные компетенции

№ п/п	ФИ ребёнка	Личностные компетенции					
		Мотивация ребёнка к занятиям в объединении (В/С/Н/)			Мотивация родителей к занятиям в объединении (В/С/Н/)		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.							
2.							

<sup>2</sup> Упражнение на выбор: подтягивание из вися на перекладине или сгибание рук в упоре лежа на полу.

<sup>3</sup> Упражнение на выбор: челночный бег 3x10 или бег на 30м.

## Критерии оценки основных параметров диагностической карты

### Нормативы сдачи ОФП для детей 5- 6 лет

	Подтягивание из виса на перекладине			Вис на перекладине (с)			Челночный бег 3x10 (с)			Прыжки	
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	Н
Мальчики	3	2	1	-	-	-	10,1 и ниже	10,3-11,0	11,9	135 и выше	
Девочки	-	-	-	45	30	20	10,3 и ниже	10,6-11,3	11,4 и больше	125 и выше	

### Нормативы сдачи ОФП для детей 7- 8 лет

	Подтягивание из виса на перекладине			Вис на перекладине (с)			Челночный бег 3x10 (с)			Бег 30 метров (с)			Прыжки в длину с места			Наклоны стоя
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В
Мальчики	4	2-3	1	-	-	-	10,1	10,3-11,0	11,4 и ниже	5,8	6,2	6,6	135 и выше	115-120	100 и ниже	Доступно до ладоней
Девочки	-	-	-	60	45	30	10,3	10,6-11,3	11,9	6,1	6,5	6,9	125 и выше	100-110	85 и ниже	

### Нормативы сдачи ОФП для детей 8-9 лет

	Подтягивание из виса на перекладине			Вис на перекладине (с)			Челночный бег 3x10 (с)			Бег 30 метров (с)			Прыжки в длину с места			п
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	п
Мальчики	5	3-4	2	-	-	-	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и ниже	5,7	6,2	6,5	170 и выше	130-150	120 и ниже	Д
Девочки	-	-	-	60	45	30	9,3 и ниже	9,7-10,3	10,8	5,8	6,3	6,6	160 и выше	125-150	110 и ниже	л

## *Личностные компетенции*

### *Интерес ребёнка к занятиям в объединении*

**В (высокий)**– ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

**С (средний)** – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.

**Н (низкий)**– ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

### *Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении*

**В (высокий)**– существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

**С (средний)**– существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

**Н (низкий)**– контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

### *Уровень коммуникативной культуры ребёнка*

**В (высокий)**– ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

**С (средний)** – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

**Н (низкий)** – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

## Требования к уровню технической подготовленности обучающихся 1-2 года обучения (5 – 6 лет)

Правильно показать изученные технические действия:

1. Правильно принять стойки дзюдоиста.
2. Передвижения индивидуально и в парах: влево, вправо, назад, вперёд.
3. Выполнение страховки в полуприседе: налево, направо, на спину. Кувырок вперёд и назад.
4. Умение правильно брать захваты.
5. Соревнования на лучшее выполнение изученного броска «Задняя подножка».

### Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ 6 КЮ. Белый пояс

Обучающиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

1. Рэй – приветствие (поклон)
  - а. Тачи-рэй – Приветствие стоя
  - б. Дза-рэй – Приветствие на коленях
2. ОБИ – ПОЯС (Завязывание)
3. ШИСЭЙ – 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 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<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-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

## 8. УКЭМИ– ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо)-укэми	На бок
Уширо (Кохо)-укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо)-укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

## 5 КЮ. Желтый пояс

### 1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай_	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума_	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-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 голенью
Сэои-нагэ_	Бросок через спину с захватом руки на плечо

### 2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ_	Удержание сбоку
Ката-гатамэ_	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ_	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ_	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ_	Удержание верхом

### 3. Дополнительный материал

#### НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши_	Задняя подножка
О-сото-гаэши_	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши_	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ_	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

## 4 КЮ. Оранжевый пояс

### 1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари_	Задняя подсечка
Ко-учи-гари_	Подсечка изнутри
Коши-гурума_	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши_	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай_	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши_	Передняя подножка
Харай-гоши_	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата_	Подхват изнутри (под одну ногу)

## 2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ_	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ_	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ_	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ_	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ_	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ_	Удержание верхом с захватом руки

## 3. Дополнительный материал

### НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубмаэ-гаэши_	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши_	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши_	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши_	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши_	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ_	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши_	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

### Методические рекомендации по проведению занятий с обучающимися 5-9 лет

В процессе занятий с обучающимися 5-9 лет следует уделять больше внимания разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед обучающимися задачу, давать возможность осмыслить и объяснить ход и способы выполнения задания.

В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнований, что стимулирует проявление двигательных способностей обучающихся, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков. При этом необходимо тщательно продумывать физическую и эмоциональную нагрузку, учитывать уровень физического развития обучающихся данного возраста.

Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности обучающихся, особенно по ходу выполнения упражнений.

Для правильного регулирования нагрузки с учетом индивидуальных способностей обучающегося рекомендуется проводить дополнительное тестирование физической подготовленности в конце каждого месяца. При таком тестировании целесообразнее совмещать общую и специальную подготовки.

Проводить соревнования у 5 - 9-летних обучающихся целесообразнее в форме игр: различных «Веселых стартов», соревнований на лучшее выполнение элементов дзюдо, игр «стенка на стенку», «петушиных боев», развлекательных конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья» и др. Всякая деятельность обучающихся, должна доставлять им радость, как от самого процесса, так и от его результата, от совместных

действий и переживаний.

Всю работу по занятиям борьбой у обучающихся данного возраста необходимо организовывать так, чтобы воспитать у обучающихся потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Для того, чтобы некоторые упражнения интереснее воспринимались обучающимися и легче запоминались, желательно дать им названия, знакомые обучающимся. Например:

1. «Лошадка» – ходьба в упоре присев;
2. «Мишка» – ходьба на внешней стороне стопы;
3. «Цапля» – ходьба с высоким подниманием бедра;
4. «Петушок» – ходьба с за хлестом голени, руки за спину;
5. «Зайчик» – прыжки на двух ногах;
6. «Насос» – наклоны вправо-влево,
7. «Лягушка» – прыжки в приседе;
8. «Бабочка» – сед с согнутыми ногами, пятки соприкасаются, махи коленями;
9. «Лодочка» – лежа на животе прогнуться, руками взять за ноги, покачивание;
10. «Свечка» – стойка на лопатках;
- 11 «Тележка» – ходьба на руках, напарник держит за ноги;
12. «Тараканьи бега» – бег на четвереньках вперед; спиной вперед;
13. «Рыбка» – лежа на животе, руки под грудью. Прогнуться, достать носками ног до головы.
14. «Добрая, злая кошечка» – стоя в высоком партере, прогнуться, выгнуться.
15. «Пистолетик» – приседание на одной ноге;
16. «Большой, маленький» – упор стоя, упор присев.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по борьбе; лекции и беседы; просмотр учебных фильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Для обучающихся 1, 2, 3-го года обучения используются контрольные нормативы по общей физической подготовке. Комплексное тестирование физического развития каждого обучающегося проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае. В конце каждого месяца необходимо проводить дополнительное тестирование, в котором совмещаются общая и специальная подготовки.

Обучающиеся 3 года обучения допускаются на внутренние соревнования по борьбе дзюдо для обучающихся этой возрастной группы. Основными формами занятий с данными группами являются: групповые практические занятия по борьбе; лекции и беседы; просмотр учебных фильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

В процессе обучения необходимо отслеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и мотивацию к регулярным занятиям спортом, конкретно - дзюдо.

### **Особенности организации двигательной деятельности детей 5-9 лет**

Необходимо:



- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- формировать представление о разнообразных способах их выполнения;
- целесообразно формировать физическое качество (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организационной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Основные задачи на этом этапе:

- повышение сопротивляемости организма влиянием внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);
- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо.

**Общепедагогические и специфические методы физического воспитания,  
используемые в программе  
Формы проведения занятий**

*Учебная форма* применяется при ознакомлении с новой техникой и ее комбинациями, изучении ката, ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятия – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

*Учебно-тренировочная форма* применяется для закрепления техники и тактики в повторном режиме. Цель занятия – отработка новой и ранее изученной техники с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

*Тренировочная форма* применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков, выработки автоматизма. Отрабатываются быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении технических и тактических заданий и специальных упражнений.

При подготовке к соревнованиям по кумитэ и ката применяется модельная форма занятий, которая имитирует ход будущих соревнований как в регламенте (расписании), так и в интенсивности физических и психологических нагрузок.

Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются контрольной формой занятий, назначение которых – определение фактического уровня подготовленности спортсменов.

*Соревновательная форма занятий* – официальные первенства и чемпионаты всех уровней. Выступая на них, спортсмены стремятся достичь наивысших показателей и приобрести соревновательный опыт. Параллельно определяются реальные рейтинги участников.

#### **Методики воспитания физических качеств**

Воспитываемое качество	Методики
Скорость	Воспитание простой двигательной реакции. Воспитание сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты одиночных и повторных движений. Воспитание быстроты перемещений.
Сила	Воспитание собственно силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание силовой выносливости. Воспитание скоростно-силовой выносливости
Гибкость	Постепенное увеличение количества повторений упражнений. Рациональное сочетание активных, пассивных и статических упражнений. Сочетание упражнений на гибкость с упражнениями на силу и расслабление.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп.учреждений. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин – М.: ВЛАДОС, 2018.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
4. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.— сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту – 212 с.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2016. — 368 с.
6. Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо Государственного автономного учреждения Тюменской области «Центр олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо», 2018г. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-programma-fizkulturnosportivnoy-napravlenosti-dzyudo-3861021.html> (дата обращения 28.11.2019).
7. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо «Твой первый пояс» <http://judocenter.ru/media/page/files/5-10-programma.pdf> (дата обращения 26.11.2019).
8. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер. 2017. № 2.
9. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2018.
10. Ерегина, С. В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2015. – 144 с. [http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record\\_19749/2016\\_05/Ерегина-С.-В.-СОВРЕМЕННЫЕ-ПОДХОДЫ-К-ОБУЧЕНИЮ-ТЕХНИКЕ-ДВИГАТЕЛЬНЫХ-ДЕЙСТВИЙ-НА-ПРИМЕРЕ-ДЗЮДО.pdf](http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_19749/2016_05/Ерегина-С.-В.-СОВРЕМЕННЫЕ-ПОДХОДЫ-К-ОБУЧЕНИЮ-ТЕХНИКЕ-ДВИГАТЕЛЬНЫХ-ДЕЙСТВИЙ-НА-ПРИМЕРЕ-ДЗЮДО.pdf) (дата обращения 28.11.2019).
11. Ерёмкина С.В., Р.М. Дмитриев, Ю.А. Кришук, С.И. Соловейчик. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений по дзюдо). – М.: Советский спорт, 2006.

12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
13. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
14. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. — 2-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2004. — 176 с. — (Библиотека учителя).
15. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А, Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. — М.: ВЛАДОС, 2019.
16. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2018. - 224 с.
17. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
18. Методические рекомендации «Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов 6-17лет» (из опыта работы тренера - преподавателя по дзюдо ДЮСШ ЧМР Смолина М.В.), Чайковский р-н, п. Марковский, 2016 г.
19. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С.А. Миняева. — М.: Айрис-пресс, 2006. — 208с.: ил. — (Внимание дети!).
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863.
21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2018. — С. 590–591.
22. Программно–методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации. Авт.- сост. А.С. Перевозников. — Челябинск, 2003.
23. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. —М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
24. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2018. — С. 133.
25. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2019. - С. 54—60.
26. Шестаков В.Б., Ереги́на С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. <https://bookitut.ru/Teoriya-i-metodika-detsko-yunosheskogo-dzyudo.html> (дата обращения 16.11.2019).
27. Материалы методического семинара "Базовые методики подготовки спортивного резерва в дзюдо: подготовка дзюдоистов в возрастных группах 13-15 и 15-17 лет», 24-26 апреля, 2019г. Барнаул.  
[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13231873572068951707&noreask=1&parent-reqid=1574936896942284-1708652157363154885800300-vla1-4164&path=wizard&text=ютуб+методического+семинара+\"Базовые+методики+подг](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13231873572068951707&noreask=1&parent-reqid=1574936896942284-1708652157363154885800300-vla1-4164&path=wizard&text=ютуб+методического+семинара+\)

[отовки+спортивного+резерва+в+дзюдо%3A+подготовка+дзюдоистов+в+возрастных+группах+13-15+и+15-17+лет](#)

28. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006. <https://sport.wikireading.ru/12341> (дата обращения 16.11.2019).
29. Centre Judo Kids Feodosiya  
<https://www.youtube.com/channel/UChXnJCOanO3pZLqk7oPLchQ> (дата обращения 16.11.2019).

#### Блок тренировочных заданий для проведения разминки

1. *Строевые упражнения на месте:* команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо», «Налево» сдача рапорта.
2. *Ходьба в колонне:* с изменением направления, «Змейкой», на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени, в полуприседе, в приседе, с выпадами, гусиным шагом, медленная- 1-2 мин.
3. *Бег:* с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени, приставным шагом, непрерывный бег 2-3 мин.
4. *Прыжки:* на одной, на двух ногах, в приседе.
5. *Акробатика:* кувырок вперед, кувырок назад, кувырок-страховка через правое, левое плечо, на спину, полет-кувырок, полет-кувырок через препятствие, поворот вперед через препятствие (с 7 лет), поворот вперед (с 7 лет), «колесо», страховка на грудь (с 8 лет).
6. *Общеразвивающие упражнения:* круговые движения кистями, в локтевых и плечевых суставах. Сгибание и разгибание пальцев. Одновременные, последовательные, попеременные, маховые, круговые движения руками.
7. *Упражнения для мышц шеи.* Стоя на переднем борцовском мосту покачивания, переход на задний борцовский мост.
8. *Упражнения для мышц туловища.* Наклоны вперед, назад, в стороны. Повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями).
9. *Упражнение для мышц ног.* Движения в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах (сгибание, разгибание, круговые движения) из разных исходных положений. Приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпады, пружинящие приседания в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.
10. *Упражнения на координацию:* согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности.
11. *Упражнения на гибкость:* стоя или сидя ноги врозь - наклоны (к правой, левой, вперед), «Лодочка», «Рыбка». Лежа на животе, руки в стороны - достать правой ногой левую руку и наоборот.
12. *Упражнения с предметами:* с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перенос ног через палку, со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе, с поворотами. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук. С набивным мячом (вес мяча до 1 кг - 5 лет). Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук. Наклоны, повороты, круговые движения туловища, удерживая мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Броски мяча партнеру двумя руками.

### Методика обучения броскам

При обучении броскам обучающихся 5-ти лет следует уделять большое внимание подводящим упражнениям. А сами броски выполнять под счет преподавателя, пока у обучающегося не выработается определенный навык их исполнения. Данная программа предусматривает обучение наиболее доступным приемам детей в возрасте 5-9 лет.

#### **Обучение подножкам**

1. Пружинящие покачивания в выпаде
2. Выпад правой (левой) с поворотом туловища вперед.
3. Выпад правой вперед, с мячом над головой. Наклон, мяч к правой ноге. То же левой.
4. Выпады правой (левой) вперед.
5. Сбивание напарника на пятки, на носки, на одну ногу.
6. Заведение напарника до скрещивания его ног.
7. Бросок мяча на дальность из-за головы, из положения выпада правой (левой). Можно проводить как эстафету, игру, соревнование в парах.

#### **Обучение выхватам**

1. Кувырок через правое (левое) плечо.
2. Заведение напарника до скрещивания его ног.
3. Стягивание напарника на атакуемую ногу.
4. Осаживание напарника на одну ногу, вызывая отставление другой ноги.
5. Прыжки на одной ноге с продвижением и на месте.
6. Игры: «перетяжки», «забегание за спину» (с захватом пояса, с захватом ноги партнера), «Цапля» (попеременная или обоюдная).

#### **Обучение броскам через бедро (спину)**

1. И.п. стоя руки перед грудью, энергичные прыжки с поворотами таза (вправо, влево).
2. «Лезгинка» (быстрые повороты на месте и в движении без партнера).
3. Шаг вперед на носок - разворот на носке с приставлением второй ноги - наклон с касанием ладонями ковра.
4. Из стойки на коленях - стойка с наклоном.
5. Приседания, стоя спиной к стене с поворотом головы и таза и касанием плечами стены.
6. Игры: «Сбрось партнера», Сбросить партнера на спине вперед - вправо (вперед - влево).

#### **Обучение зацепам**

1. Прыжки на одной ноге с круговыми движениями согнутой другой ноги
2. Сбивание на пятки на одну ногу.
3. Махи ногами из положения высокого партера.

4. Игры: «Петушиный бой», «Коснись ногой ноги противника»  
Примерные комплексы круговой тренировки по ОФП и СФП.

### Приложение №3

#### Комплекс упражнений по общей физической подготовке

##### Комплекс №1

1. Запрыгивания на гимнастическую скамейку
  2. Вис на перекладине
  3. «Лодочка»
  4. Наклоны вперед из положения, лежа на спине.
- Комплекс выполняется за два круга по 30 сек. на каждое упражнение.

##### Комплекс №2

1. Канат: Лазанье - 3 м
  2. Перекладина: Доставка ног - 10 раз
  3. Гимнастическая скамейка: запрыгивания - 10 раз.
  4. Гимнастическая стенка: И. п. стать спиной на расстоянии одного шага, взяться за рейку на уровне пояса хватом сверху. 1. Сгибая ноги, подать туловище вперед. 2. Разгибая ноги и последовательно подавая вперед колени, бедра и прогибаясь животом вперед, сильно прогнуться в грудной части и разогнуть ноги. 3. Касаясь стенки вначале плечами, затем спиной, принять и. п. Выполнять упражнение слитно, с максимальной амплитудой.
- Комплекс выполняется за два круга.

##### Комплекс №3

1. Прыжки на скакалке
  2. Подтягивание 5 раз- 7 лет, 10 раз- 8 лет.
  3. Мост 5 раз
  4. Доставка носками ног ковра за головой с мячом между ног
- Комплекс выполняется за два круга.

### Приложение №4

#### Комплекс упражнений по специальной физической подготовке

##### Комплекс №1

1. «Забери мяч». Играют в парах. Задача: вырвать мяч из рук партнера.
2. «Цапля». Играют в парах. Оба держат в руке одну ногу партнера. Задача: сбросить партнера на ковер.
3. «Кто сильнее». Сидя на пятках толкнуть партнера на спину и удержать 10 сек.
4. «Наступи на ногу». Играют в парах. Руки за спину, играют на одном месте. Задача: Как можно больше раз наступить на ногу



партнеру.

Комплекс выполняется в парах по 1 мин. на каждое упражнение. Комплекс выполняется за два круга с переменой партнеров.

Комплекс №2.

1. Бросок задняя подножка.
2. Бросок выхват за ногу.
3. Бросок через бедро

Комплекс выполняется за 1 круг. По 1 мин на каждый бросок.

## Приложение № 5

### Подвижные игры

Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). Особенностью подвижных игр является значительная роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.).

В борьбе дзюдо значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости, поэтому подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются. Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к коврику. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала.

Для обучающихся первого года обучения (5 лет) используются простые подвижные игры, а во втором полугодии можно проводить командные игры (типа эстафет). На этапе обучения обучающихся командным играм целесообразнее разбивать детей не более чем на 2 - 3 команды.

На втором году обучения (6 – 7 лет) подвижные игры усложняются. В командных играх обучающихся можно делить на три и более команды. На данном этапе необходимо вводить игры для развития чувства равновесия, устойчивости.

Характерными играми для обучающихся 3 года обучения являются специализированные игры, то есть игры с элементами борьбы дзюдо. А также подвижные игры, способствующие развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, чувства равновесия.

Объяснять игры обучающимся 5-9 лет надо кратко, так как часто, не дослушав объяснения, обучающиеся проявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказывать обучающимся правила игры желательно в форме сказки, со знакомыми персонажами (зайчики, птички, волк, козлята и т.д.). Водящего необходимо менять почаще, чтобы удовлетворить потребность обучающихся в активности.

Учитывая большую подвижность обучающихся данного возраста и их ранимость,

не рекомендуется выводить или ругать обучающихся за их ошибки, а проигравшим можно определить штрафное задание (приседания, отжимания) и удалять их из игры на короткое время.

Общая длительность игры должна быть небольшой, так как обучающиеся быстро утомляются. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Игру с большой интенсивностью нужно включать в основную часть занятия, после изучения какого-либо элемента или приема. А игры, требующие от играющих организованности, внимания лучше включать в подготовительную или заключительную части занятия. Для обучающихся младшего школьного возраста необходимо вводить народные игры, в которых отразилась мудрость, фантазия и изобретательность народа. У каждого народа есть свои самобытные игры, состязания, которые не только обогащают содержание физического воспитания, но и способствуют воспитанию морально-волевых качеств, улучшают физическую подготовленность обучающихся.

При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

Примерный перечень игр:

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Гуси», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др.

Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др., полоса препятствий.

### ***Подвижные игры для обучающихся 1 года обучения (5 лет)***

#### ***«Паук и мухи»***

Подготовка: В углу очерчивают круг диаметром 1-2 метра. Это паутинка (домик паука). Остальные обучающиеся – мухи размещаются по всему залу.

Описание игры: По команде педагога «мухи» - бегают и прыгают, а «паук» сидит в домике. По команде «паук»: все мухи замирают, а паук выходит и смотрит, кто из мух шевелится. Тех, кто двигается, он забирает к себе в паутину. По команде «мухи»: действие оживает, участники игры «мухи» веселятся и играют.

Правила: Пойманные мухи выполняют задание педагога, а потом сидят до смены «паука».

Длительность команды «паук» не должна превышать 10-15 сек., так как обучающиеся устают долго стоять в одной позе.

#### ***«У медведя во бору»***

Подготовка: В углу зала размечается «берлога» медведя. Зал делят на две равные половины. Ближняя к берлоге - малинник, другая - лес. Из числа играющих выбирают медведя, остальные - зверята.

Описание игры: Медведь спит в берлоге. Зверята хотят полакомиться малиной и переходят в «малинник» близко к берлоге медведя со словами: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит». После слова «рычит», медведь просыпается и догоняет зверят в «малиннике». Зверята убегают и прячутся в лесок.

Правила: Медведь должен выбегать из берлоги только после слова «рычит». Ловить зверят медведь может только в «малиннике». Пойманные зверята уходят в берлогу медведя и выполняют задание педагога.

### ***«Удержись на корточках»***

Подготовка: Игра проводится в парах.

Описание игры: Сидя на корточках оба играющих выставляют руки вперед и упираются ладонями в ладони соперника. Прыгая на корточках и толкая руками, должны сбить соперника на спину.

Правила: Играющие не должны задерживать руками соперника и сгибать пальцы рук. Если кто-то из играющих опирается на руки - он считается проигравшим.

### ***«Отними мяч»***

Подготовка: Игра проводится в парах.

Описание игры: Оба игрока держат мяч на вытянутых вперед руках. По команде педагога каждый из игроков должен забрать мяч из рук соперника.

Правила: Мяч начинать тянуть только после команды педагога. Выигравшим считается тот игрок, кто отобрал мяч у соперника.

Варианты игры. Играть можно стоя на ногах, сидя на корточках или коленях. Мяч может находиться в руках до сигнала, в центре между игроками, у одного игрока.

### ***«Слепой медведь» (осетинская игра)***

Подготовка: Выбирают 1 медведя, которому завязывают глаза, остальные - зверята.

Описание игры: Играющие свободно размещаются по залу. Каждый игрок по сигналу педагога начинает хлопать в ладоши, а слепой медведь старается запятнать игрока, идя на звук. Тот, кого он запятнает, становится водящим.

Правила: Игроки стоят на месте и не перестают хлопать - даже тогда, когда медведь подойдет близко к ним.

Если игра проводится вблизи каких-либо предметов (снарядов) необходимо ввести дополнительный сигнал (предупреждение о предмете).

### ***«Нос, пол, потолок»***

Подготовка: Играющие стоят в шеренге на расстоянии шага друг от друга.

Описание: Педагог, стоя лицом к играющим, говорит: «Нос, пол, потолок» и соответственно показывает пальцем на данные предметы. Можно менять указание

(напр., говорить «нос», а показывать на «пол»).

Правила: Играющие должны точно указывать предметы, которые называет педагог. Кто ошибается - делает шаг к педагогу. Называть предметы можно в разной последовательности.

### ***Подвижные игры для обучающихся 2 года обучения (6 лет)***

#### ***«К своим флажкам»***

Подготовка: Игроки строятся в несколько колонн. У командиров команд - по одному флажку разных цветов.

Описание: По команде педагога: «Убежали!», все обучающиеся разбегаются в разные стороны, кроме командиров. По сигналу: «Все к своим флажкам!» обучающиеся быстро бегут к своему командиру и строятся в колонну.

Вариант игры: После сигнала педагога «Убежали!» можно построить обучающихся в шеренгу спиной к командирам и дать им задание, пока командиры поменяются местами.

Правила: Игрокам нельзя поворачиваться к командирам до команды. Команда, построившаяся первой, получает выигрышное очко.

Игру можно проводить вместо разминки, давая обучающимся для задания гимнастические упражнения.

Командиров желательно ставить подальше друг от друга, чтобы обучающиеся не сталкивались при построении. Менять командиров чаще, чтобы все обучающиеся могли размяться.

#### ***«Пятнашки»***

Подготовка: Играют в парах.

Описание: Один игрок - «цапля», второй игрок берет за ногу партнера и поднимая его ногу, старается вынудить партнера упасть на ковер. «Цапля» должна остаться стоять на одной ноге.

Вариант игры: Один игрок должен стать водителем части тела соперника (шея, локти, плечи, пояс, нога и т.д.). А второй игрок должен этому препятствовать.

Правила: Игроки должны стоять на месте и не бегать по коврам. Если первый игрок выполнил задание, они меняются ролями.

#### ***«Коснись ногой ноги партнёра»***

Подготовка: Играют в парах.

Описание: Каждый из играющих должен наступить на ногу партнеру. Руки держать за спиной. Желательно определить место для каждой пары игроков, чтобы они не бегали по всему коврам.

Правила: поворачиваться спиной к партнеру нельзя.

Вариант игры: дотронуться с внешней или с внутренней стороны стопы.

#### ***«На прорыв»***

Подготовка: Игроки делятся на две команды. Одна команда образует круг, взявшись за руки. Другая команда - внутри круга, разбившись по парам и взявшись в парах за РУКИ.

Описание: По сигналу педагога игроки в круге должны прорваться наружу, разорвав хват другой команды.

Правила: Разорвав хват у противника, наружу может выйти только та пара, которая его разорвала. Выигрывает та команда, которая быстрее вышла за круг.

### ***«Гаккарис» (Осетинская игра)***

Подготовка: Выбирают одного водящего. В зале кладут обручи по числу игроков или чертят круги диаметром 1 м. Игроки становятся в круги.

Описание: По сигналу педагога водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть с места кого-нибудь из игроков. Кого первым столкнет, тот и становится водящим, а другой занимает его место в кругу.

Правила: Игрок считается сбитым, если его ступня сместится и окажется за чертой круга. За сменой ног педагог должен смотреть внимательно и тем самым регулировать нагрузку в игре.

### ***Подвижные игры для обучающихся 3-5 года обучения (7-9 лет)***

#### ***«Рыбаки и рыбки»***

Подготовка: Из числа игроков выбирают двух рыбаков. Остальные - «рыбки». Рыбаки берут друг друга за руки одной рукой.

Описание: «Рыбки» убегают от рыбаков по залу. Рыбаки должны догнать «рыбку», взявшись обеими руками за руки так, чтобы «рыбка» оказалась между рыбаками.

Правила: Пойманная «рыбка» выходит из игры и выполняет задание педагога. Если рыбаки сцепили обе руки, «рыбка» не может освободиться от захвата. Педагогу желательно чаще сменять рыбаков или назначать две пары. А также необходимо следить за тем, чтобы игроки не сталкивались друг с другом.

#### ***«Волк во рву»***

Подготовка: Посредине зала проводятся две вертикальные линии, на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это - «ров». 1-2 водящих волка встают во рву.

Остальные – «козы» размещаются на одной стороне зала за линией «дома». На другой стороне зала – «лужок».

Описание: По сигналу левой руки, «козы» бегут из дома на лужок и по дороге переплывают через ров. Волки, не выходя из рва стараются осалить, как можно больше коз. Осаленные козы выполняют задание педагога и опять заходят в игру.

После 2-3 перебежек выбирают новых волков.

Правила: Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через них или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, считается пойманной. Если коза задержалась у рва и долго не перепрыгивает, она считается пойманной.

### ***«Третья точка»***

Подготовка: Играют в парах.

Описание: Игроки по сигналу педагога, толкают друг друга, заставляя соперника коснуться третьей точкой ковра.

Правила: Стоять только лицом или боком к сопернику. Считается любая третья точка тела (рука, ягодицы и т. д. кроме подошвы). Броски, болевые и удушающие приемы запрещены.

### ***«Стенка на стенку»***

Подготовка: Посредине зала чертят 3 линии на расстоянии 2 м друг от друга. Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда становится на расстоянии шага от средней линии, в перемешку лицом или спиной друг другу берутся за руки.

Описание: Одна команда должна вытолкнуть другую за внешнюю линию.

Правила: Расцеплять руки нельзя. Выигрывает та команда, игроки которой вытолкнули всех игроков противоположной команды за внешнюю линию. Подсекать или цеплять ногами игроков запрещено.

Можно использовать другие варианты захвата в командах (за плечи, под руки, за талию и т. д.)

### ***«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.

### ***«Петушинный 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 оступиться.

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).

### **«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.

### **«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

### **«Борьба за палку»**

Подготовка: Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры: После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой

рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

### ***«Карусели»***

Подготовка: Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90 к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры: По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

### ***«Три движения»***

Подготовка: Играющие образуют полукруг.

Содержание игры: Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

### ***«Не теряй равновесия»***

Подготовка: Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

Содержание игры: По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара. 3. Игру можно проводить командами.



## *Подвижные игры с элементами дзюдо*

### *«Татами»*

Подготовка: В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры: Уке бегают, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары.

Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила: 1. Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори.

2. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.

3. Уке не могут «разрывать» руки Тори.

### *«Не давай пояс водящему»*

Подготовка: Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры: Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его).

Играют установленное время.

В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается.

2. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру.

3. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

### *«Тяни в круг»*

Подготовка к игре: Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры: По указанию педагога игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы

попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры.

Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба.

Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игра начинается и прекращается по сигналу педагога.

2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.

3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

### ***«Тяни на булавы»***

Подготовка к игре: Посредине площадки ставятся 3-5 булавы или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры: Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры.

Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них.

Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них.

Победителем становится последний оставшийся игрок.

Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

### ***«Кто сильнее»***

Подготовка к игре: Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры: Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков.

Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры: 1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.

2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

### **«Перетягивание поясов»**

Подготовка к игре: Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посередине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

Описание игры: По сигналу педагога «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку педагога команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры: 1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

### **«Борьба за мяч»**

Подготовка к игре: В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой - из другой.

Описание игры: педагог подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам.

Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки.

Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова.

Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.

2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.

3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то педагог останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.

4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, педагог останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.

5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.

6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

### ***«Точное движение»***

Подготовка к игре: поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры: Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

### ***«Запрещенное движение»***

Подготовка к игре: Все играющие вместе с педагогом встают в круг. Если играющих много, педагог выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры: педагог предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Педагог начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечают играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры: 1. Играющие обязаны повторять за педагогом все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

### ***«Передай мяч»***

Подготовка к игре: Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки.

Играющим дается надувной мяч.

Описание игры: По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из

рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим.

Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч.

Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч.

Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры: 1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.

2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

### ***«Один за другим»***

Подготовка к игре: Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры: Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию.

Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды.

Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры: 1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.

2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

### ***«Регби на коленях с надувным мячом»***

Подготовка к игре: Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры: По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами).

Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры: 1. Передвигаться разрешается только на коленях.

2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

### **«Салки на татами»**

Подготовка к игре: Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры: педагог вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10- 20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры: 1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.

2. Места касания прикрывать нельзя.

### **«Салки на коленях»**

Подготовка к игре: Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры: Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается.

Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры: 1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».

2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.

3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.

4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.

5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

## **Приложение 6**

### **Примерный перечень упражнений для практических занятий**

**Гимнастические упражнения** (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения) – формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка

регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями.

### **Физическая подготовка**

#### Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- *ОРУ для пальцев и кисти:* движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- *ОРУ для увеличения подвижности в суставах:* стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.
- *ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья:* сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.
- *ОРУ для увеличения подвижности в суставах:* рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью).
- *ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса:* свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.
- *ОРУ для мышц бедра:* приседания на двух на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки на одной - на двух ногах, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.
- *ОРУ для мышц таза:* поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в сиде.
- *ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:* вращения в стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе, ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помога руками.
- *ОРУ для расслабления мышц ног:* свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног, в упоре сидя, с крестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

#### Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- *ОРУ для стопы и голени:* поднимания, подскоки, ходьба.
- *ОРУ для увеличения подвижности в суставах:* сгибания, разгибания, вращения из различных исходных положений; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- *ОРУ для мышц туловища:* движения ногами в упорах сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и.п.; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.
- *ОРУ для подвижности позвоночника:* повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.
- *ОРУ для мышц шеи:* повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).
- *ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи:* «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднятие отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

#### Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

#### **Общefизическая подготовка**

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, много скоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

На координацию – челночный бег 3x10 м, эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры –



футбол, баскетбол, подвижные игры, эстафеты.

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

### **Общеподготовительные упражнения на освоение техники:**

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекаат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы). Выполняется быстро из различных исходных положений;
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях; пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на  $90^0$  шагом вперед; на  $90^0$  шагом назад; на  $180^0$  скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на  $180^0$  круговым шагом вперед; на  $180^0$  круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед;
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

### **Тактическая подготовка**

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

### **Волевая подготовка**

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

## Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий

В процессе занятий с учащимися 5 – 9 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны педагога.

**В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.**

Все оборудование должно быть надежно закреплено; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.

Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте не превышающей уровня груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым: освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

**Запрещается** перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг (для ребенка старшего дошкольного возраста)

**Категорически запрещается** привлекать детей к труду, предоставляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Педагог должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользовании детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

### **Требования к методике руководства физкультурной деятельностью**

Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем чтобы, дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале 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 дети.

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Педагог в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятиях и систематически контролирует их выполнение.

## Приложение №8

### Техника безопасности на занятиях

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

### Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями

#### 1. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного педагога, чем полагается;
- Нахождение детей в зале без присмотра педагога и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор педагогом места проведения занятия, когда часть детей находятся вне поле его зрения;
- недостаточный интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

#### 2. Нарушение в методике преподавания:

- форсированное обучения сложным, связанным с риском и психологическими трудностям для ребенка упражнениями без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.<sup>3</sup>

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

- недостаточная освещенность зала для занятий;
- отсутствие вентиляции
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесемки;

#### 4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесенных заболевание;
- отсутствие систематической диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

#### 5. Недооценка значения страховки помощи:

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

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.