

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета протокол
от 30.08.2018 протокол № 1

утверждена
приказом МАУ ДО ДЮСШ № 5
от 30.08.2018 № 144

Директор

О.Е. Соловьев



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ИГРАЕМ И РАЗВИВАЕМСЯ НА ТАТАМИ»
(разноуровневая)

Возраст учащихся – 6-10 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Муратова Эвелина Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

Тамбов
2018

Оглавление

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Методические условия реализации программы	5
1.3. Цель и задачи программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
1.4.2. Учебно-тематическое планирование.	10
Уровень «Новичок (начинающий)»	10
1.4.3. Содержание учебного плана. Уровень «Новичок (начинающий)»	11
1.4.4. Учебно-тематическое планирование.	14
Базовый уровень	14
1.4.5. Содержание учебного плана. Базовый уровень.	16
1.4.6. Учебно-тематическое планирование.	20
Продвинутый уровень.....	20
1.4.7. Содержание учебного плана. Базовый уровень.	22
1.5. Планируемые результаты.....	27
Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем и развиваемся на татами»	28
2.1. Календарный учебный график	28
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов	29
2.4. Оценочные и диагностические материалы	30
2.5. Список литературы.....	34
Приложения.....	36

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем и развиваемся на татами» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Это разноуровневая программа, которая включает в себя три уровня: «Новичок (начинающий)», «Базовый (основной)», «Продвинутый», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

Актуальность программы.

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп, в частности для дошкольников и младших школьников.

Дошкольный и младший школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом. Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – дзюдо, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется *актуальной*.

Программа «Играем и развиваемся на татами» обеспечит ребенку 6-10 лет необходимую двигательную активность, поможет развиться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

Отличительные особенности программы.

Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми

возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

Её отличительной особенностью является то, что в основу её построении и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;

2) принципа разноуровневости;

Новизна программы.

Программа представляет принципиально новый подход к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми 6-10 лет. Каждый ребенок получает возможность освоить тот уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке.

Уровень «Новичок (начинающий)» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку, овладение основными средствами «Школы движения» и знакомство с азами техники дзюдо.

«Базовый (основной уровень)» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку, освоение в полном объеме средств «Школы движения» и изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники дзюдо, соответствующей 6 КЮ.

«Продвинутый уровень», помимо знаний, умений и навыков предшествующих уровней, ориентирован на совершенствование техники стоек передвижений и поворотов и овладение техникой падений, соответствующей 6 КЮ.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

Адресат программы.

Программа адресована детям 6-10 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как дзюдо либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 6-10 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается

сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом способна дать ребенку программа «Играем и развиваемся на татами».

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-10 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний.

По результатам входной диагностики (оценка физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации) (Приложения 1, 2, 3) определяется уровень готовности каждого учащегося к освоению того или иного уровня программы. В ходе обучения учащийся имеет право переходить на новый уровень, если по результатам текущего контроля он демонстрирует положительную динамику физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 10-20 человек.

Нормативный срок освоения программы – 1 год.

Общее количество учебных часов – 144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с *постоянным составом*.

Режим занятий.

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

1.2. Методические условия реализации программы

Программа «Играем и развиваемся на татами» имеет включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника дзюдо». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений». В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (6-10 лет).

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 6-10 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

- *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.
- *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

– *практические*: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия дзюдо способны обеспечить это.

1.3. Цель и задачи программы

Целью настоящей программы – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники дзюдо.

Задачи:

1. Образовательные:

- обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории дзюдо, его отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;
- обучить основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам (освоить содержание «Школы движения»);
- обеспечить овладение основами техники дзюдо;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать у занимающихся представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре;
- обучить навыкам здоровьесформирования и здоровьесбережения;
- обеспечить осознанный выбор спортивной специализации.

2. Развивающие:

- развить физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности дзюдо, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;
- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, основам техники дзюдо;
- развить и укрепить здоровье учащихся
- развить физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и др.

3. Воспитывающие:

- воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.
- сформировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.
- обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п.п.	Уровень освоения программы Разделы программы	«Новичок (начинающий)»	Базовый (основной)	Продвинутый
		Количество учебных часов в год		
1.	Теоретическая подготовка ¹	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	42	34	28
3.	«Школа движения»	40	36	32
4.	Основы техники дзюдо	28	40	50
5.	Медицинский контроль	8	8	8
6.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня ² , промежуточная и итоговая ³ аттестация) ⁴	12	12	12
7.	Вступительное, заключительное занятия	4	4	4
8.	Всего	144	144	144

Учебный план программы предусматривает возможность её освоения в разных объемах и по индивидуальным траекториям в зависимости от стартового уровня общего развития учащихся и избранного ими режима работы.

¹ Теоретическая

² Входная диагностика осуществляются в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

³ Аттестация по итогам обучения по программе в конце учебного года.

⁴ Промежуточная и итоговая аттестация осуществляются в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки оценки техники исполнения элементов дзюдо, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

1.4.2. Учебно-тематическое планирование.

Уровень «Новичок (начинающий)»

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	В том числе:			
			Теория	Практика		
I.	Введение в образовательную программу	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации	
II.	Общая физическая подготовка	44	2	42	Тестирование	
2.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Текущий контроль	
2.2	Бег	14	0,5	13,5	Текущий контроль, соревнования	
2.3	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	Текущий контроль	
2.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	6	0,5	5,5	Текущий контроль	
III.	Школа движения	43	3	40	Тестирование	
3.1	Прыжки	5	0,5	4,5	Текущий контроль, соревнования	
3.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	4	0,5	3,5	Текущий контроль	
3.3	Акробатика	8	0,4	7,6	Текущий контроль	
3.4	Висы и упоры	4	0,4	3,6	Текущий контроль	
3.5	Лазание	5	0,4	4,6	Текущий контроль	
3.6	Равновесия	4	0,4	3,6	Текущий контроль	
3.7	Подвижные игры	13	0,4	12,6	Текущий контроль	
IV.	Основы техники дзюдо	30	2	28	Педагогическая оценка техники исполнения элементов	
4.1	Изучение стоек (SHISEI)	7	0,5	6,5	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования	
4.2	Изучение передвижений (SHINTAI)	11	0,5	10,5	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования	
4.3	Изучение поворотов (TAI-SABAKI)	12	1	11	Текущий контроль, фестиваль, соревнования	
V.	Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское обследование	
VI.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и	13	1	12	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники	

	итоговая аттестация)				исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
VII	Заключительное занятие	2,5	0,5	2	Фестиваль спортивных достижений
ИТОГО		144	10	134	

1.4.3. Содержание учебного плана. Уровень «Новичок (начинающий)»

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: «Дзюдо – гибкий путь к победе». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного дзюдоиста. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

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

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

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

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 2. Школа движения

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

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

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»).

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

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

2.6. Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации в дзюдо. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуре, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении дзюдо. Правила проведения подвижных игр.

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

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

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Раздел 3. Основы техники дзюдо.

3.1. Тема «Стойки в дзюдо»

Теория: Понятие «техника дзюдо». Терминология дзюдо: RAI – приветствие (поклон). TACHI-RAI – приветствие стоя. ZARAI – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. Техника выполнения стоек.

Практика: Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки.

3.2. Тема «Передвижения в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений.

Практика: Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).

3.3. Тема «Повороты в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: TAI-SABAKI – повороты. Техника выполнения поворотов.

Практика: Изучение поворотов (TAI-SABAKI): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов.
Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники дзюдо. Психологопедагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

Заключительное занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

1.4.4. Учебно-тематическое планирование.

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	В том числе:			
			Теория	Практика		
	Введение в образовательную программу	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации	
I.	Общая физическая подготовка	36	2	34	Тестирование	
1.1.	Ходьба	8	0,2	7,8	Текущий контроль	
1.2.	Бег	10	0,3	9,7	Текущий контроль, соревнования	
1.3.	Общеразвивающие упражнения	14	0,3	13,7	Текущий контроль	
1.4.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	4	0,2	3,8	Текущий контроль	
II.	Школа движения	39	3	36	Тестирование	
2.1	Прыжки	4,5	0,5	4	Текущий контроль, соревнования	
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	2,5	0,5	2	Текущий контроль	
2.3	Акробатика	8,4	0,4	8	Текущий контроль	

2.4.	Висы и упоры	4,4	0,4	4	Текущий контроль
2.5.	Лазание	4,4	0,4	4	Текущий контроль
2.6.	Равновесия	4,4	0,4	4	Текущий контроль
2.7.	Подвижные игры	10,4	0,4	10	Текущий контроль
III	Основы техники дзюдо	42	2	40	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.1.	Изучение стоек (SHISEI)	4,2	0,2	4	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
3.2.	Изучение передвижений (SHINTAI)	6,4	0,2	6	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
3.3.	Изучение поворотов (TAI-SABAKI)	6,4	0,4	6	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.4.	Изучение захватов (KUMI-KATA)	6,4	0,4	6	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.5.	Изучение приемов выведения из равновесия KUZUSHI)	9,4	0,4	9	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.6.	Изучение приемов падения (UKEMI)	9,4	0,4	9	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
IV.	Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	13	1	12	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
Заключительное занятие		2	2,5	0,5	Фестиваль спортивных достижений
ИТОГО		144	10	134	

1.4.5. Содержание учебного плана. Базовый уровень.

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: «Дзюдо – гибкий путь к победе». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного дзюдоиста. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук верх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

Раздел 2. Школа движения

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90° , 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках,

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

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног. Лазание по канату.

2.6. Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации в дзюдо. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуром, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по лежащему шнуром, с приседами и поворотами.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении дзюдо. Правила проведения подвижных игр.

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

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

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

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

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Раздел 3. Основы техники дзюдо.

3.1. Тема «Стойки в дзюдо»

Теория: Понятие «техника дзюдо». Терминология дзюдо: RAI – приветствие (поклон). TACHI-RAI – приветствие стоя. ZARAI – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. Техника выполнения стоек.

Практика: Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки.

3.2. Тема «Передвижения в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений.

Практика: Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).

3.3. Тема «Повороты в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: TAI-SABAKI – повороты. Техника выполнения поворотов.

Практика: Изучение поворотов (TAI-SABAKI): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

3.4. Тема «Захваты в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: KUMI-KATA - захваты. Техника выполнения захватов.

Практика: Изучение техники захватов (KUMI-KATA). Основной захват – рукав / отворот.

3.5. Тема «Приемы выведения из равновесия»

Теория: Терминология дзюдо: KUZUSHI - выведение из равновесия. Mae-kuzushi – вперед; Ushiro-kuzushi – назад; Migi- kuzushi – вправо; Hidari-kuzushi – влево; Mae-migi-kuzushi - вперед-вправо; Mae-hidari-kuzushi - вперед-влево; Ushiro-migi-kuzushi - назад-вправо; Ushiro-hidari-kuzushi - назад-влево. Техника выполнения приемов выведения из равновесия.

Практика: Изучение техники приемов выведения из равновесия (KUZUSHI). Выведение из равновесия вперед; назад; вправо; влево; вперед-вправо; вперед-влево; назад-вправо; назад-влево.

3.6. Тема «Приемы падения в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: UKEMI — падения. Yoko (Sukoho)-ukemi - на бок; Ushiro (Koho) ukemi - на спину; Mae (Zenpo) ukemi - на живот; Zenpo -tenkai- ukemi – кувырком. Техника выполнения приемов падения.

Практика: Изучение приемов падения на бок, на спину, на живот, кувырком.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов.
Правила поведения в медицинском учреждении.
Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники дзюдо. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

Заключительное занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

1.4.6. Учебно-тематическое планирование.

Продвинутый уровень

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	В том числе:			
			Теория	Практика		
	Введение в образовательную программу	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации	
I.	Общая физическая подготовка	13	1	12	Тестирование	
1.1.	Ходьба	3	0,2	2,8	Текущий контроль	
1.2.	Бег	4	0,3	3,7	Текущий контроль, соревнования	
1.3.	Общеразвивающие упражнения	4	0,3	3,7	Текущий контроль	
1.4.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	2	0,2	1,8	Текущий контроль	
II.	Школа движения	18	2	16	Тестирование	
2.1	Прыжки	2	0,2	1,8	Текущий контроль, соревнования	
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые	1	0,2	0,8	0,5	

	упражнения				
2.3	Акробатика	3	0,2	2,8	Текущий контроль
2.4.	Висы и упоры	2	0,2	1,8	Текущий контроль
2.5.	Лазание	2	0,2	1,8	Текущий контроль
2.6.	Равновесия	2	0,2	1,8	Текущий контроль
2.7.	Подвижные игры	6	0,8	5,2	Текущий контроль
III	Основы техники дзюдо	27	3	24	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
3.1.	Изучение стоек (SHISEI)	2	0,2	1,8	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
3.2.	Изучение передвижений (SHINTAI)	3	0,2	2,8	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
3.3.	Изучение поворотов (TAI-SABAKI)	3	0,4	2,6	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.4.	Изучение захватов (KUMI-KATA)	4	0,4	3,6	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.5.	Изучение приемов выведения из равновесия KUZUSHI)	4	0,4	3,6	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.6.	Изучение приемов падения (UKEMI)	4	0,4	3,6	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.7.	Связка технических элементов 6 КЮ	7	1	6	
IV.	Медицинский контроль	4	0,1	3,9	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	6	0,3	5,7	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
Заключительное занятие		2	0,1	1,9	Фестиваль спортивных достижений
ИТОГО		144	10	134	

1.4.7. Содержание учебного плана. Базовый уровень.

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: «Дзюдо – гибкий путь к победе». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного дзюдоиста. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук верх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флагами, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

Раздел 2. Школа движения

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90° , 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках,

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

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног. Лазание по канату.

2.6. Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации в дзюдо. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуром, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по лежащему шнуром, с приседами и поворотами.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении дзюдо. Правила проведения подвижных игр.

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

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

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

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

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Раздел 3. Основы техники дзюдо.

3.1. Тема «Стойки в дзюдо»

Теория: Понятие «техника дзюдо». Терминология дзюдо: RAI – приветствие (поклон). TACHI-RAI – приветствие стоя. ZARAI – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. Техника выполнения стоек.

Практика: Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки.

3.2. Тема «Передвижения в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений.

Практика: Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).

3.3. Тема «Повороты в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: TAI-SABAKI – повороты. Техника выполнения поворотов.

Практика: Изучение поворотов (TAI-SABAKI): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

3.4. Тема «Захваты в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: KUMI-KATA - захваты. Техника выполнения захватов.

Практика: Изучение техники захватов (KUMI-KATA). Основной захват – рукав / отворот.

3.5. Тема «Приемы выведения из равновесия»

Теория: Терминология дзюдо: KUZUSHI - выведение из равновесия. Mae-kuzushi – вперед; Ushiro-kuzushi – назад; Migi- kuzushi – вправо; Hidari-kuzushi – влево; Mae-migi-kuzushi - вперед-вправо; Mae-hidari-kuzushi - вперед-влево; Ushiro-migi-kuzushi - назад-вправо; Ushiro-hidari-kuzushi - назад-влево. Техника выполнения приемов выведения из равновесия.

Практика: Изучение техники приемов выведения из равновесия (KUZUSHI). Выведение из равновесия вперед; назад; вправо; влево; вперед-вправо; вперед-влево; назад-вправо; назад-влево.

3.6. Тема «Приемы падения в дзюдо»

Теория: Терминология дзюдо: UKEMI — падения. Yoko (Sukoho)-ukemi - на бок; Ushiro (Koho) ukemi - на спину; Mae (Zenpo) ukemi - на живот; Zenpo -tenkai- ukemi – кувырком. Техника выполнения приемов падения.

Практика: Изучение приемов падения на бок, на спину, на живот, кувырком.

3.7. Тема «Связка технических элементов 6 КЮ»

Теория: Терминология дзюдо: Тори – человек проводящий прием. Укэ – партнер, номинальный противник. Техника выполнения связки технических элементов 6 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.

Практика: Освоение связки технических элементов 6 КЮ.

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

Укэ: падение на бок (Yoko). Укэ: падение на спину (Ushiro).

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники дзюдо. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

Заключительное занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

1.5. Планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Учащийся в зависимости уровня освоения программы должны:

№ п. п.	Уровень «Новичок (начинающий)»	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1		<u>Знать:</u> – сведения из истории дзюдо, особенности этого вида спорта; – правила техники безопасности на занятиях; – терминологию дзюдо; – технические требования к выполнению физических упражнений и приемов дзюдо; – правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья, ценности ЗОЖ	
2		<i>Развить физические качества:</i> быстроту, координацию, ловкость гибкость, силу выносливость и д.	
3		<u>Освоить</u> – комплексы физических упражнений – основные двигательные умения и навыки; – технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования – основы техники дзюдо	
4	<i>Выполнять</i> технические элементы дзюдо раздельно	<i>Выполнять</i> технические элементы дзюдо раздельно и в связке	
5	<i>Соблюдать</i> требования безопасности и Кодекс юного дзюдоиста. <i>Демонстрировать</i> положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др		
6	<i>Выполнять</i> контрольные норматива одного из трех уровней либо <i>демонстрировать</i> рост индивидуальных показателей физической и технической подготовленности		
7	<i>Повысить</i> морфофункциональные показатели		
8	<i>Выбрать</i> спортивную специализацию. <i>Проявлять</i> устойчивое желание продолжить занятия спортом.		

**Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Играем и развиваемся на татами»**

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 30 мая.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1
Спортивный инвентарь и оборудование для занятий дзюдо

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Татами (14x14)	Шт.	1
2.	Гантели (1,5 – 2 кг)	Комплект	20
3.	Канат для лазанья	Шт.	1
4.	Мат гимнастический	Шт.	10
5.	Мячи футбольный, баскетбольные	Шт.	4
6.	Мячи для метания	Шт.	10
7.	Перекладина гимнастическая	Шт.	1
8.	Стенка гимнастическая	Шт.	6
9.	Скамейка гимнастическая	Шт.	2
10.	Весы	Шт.	1
11.	Ростомер	Шт.	1
12.	Секундомер	Шт.	2
13.	Лента измерительная	Шт.	2
14.	Рулетка	Шт.	1
15.	Обруч	Шт.	10
16.	Гимнастическая палка	Шт.	10
17.	Скалка	Шт.	10
18.	Флажки (белые, синие)	Комплект	3
19.	Кегли	Комплект	5
20.	Кубики	Комплект	5
21.	Ноутбук	Шт.	1
22.	Медиапроектор	Шт.	1
23.	Экран	Шт.	1

2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.
Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

2.2.3. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2.4. Оценочные и диагностические материалы

2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для дзюдо (в баллах ⁵)	Контрольные упражнения	Уровень «Новичок (начинающий)»		Bазовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ниже 13 ниже 8	13 8	выше 13 выше 8	выше 13 выше 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,2 и выше 11,7 и выше	10,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и ниже 10,2 и ниже	9,9 и ниже 10,2 и ниже	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9 ниже 6	9 6	выше 9 выше 6	выше 9 выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выше +12,5 и выше	+9 и выше +12,5 и выше	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниже 5,8 и ниже	5,6 и ниже 5,8 и ниже	

⁵ 1 балл - незначительное влияние на результат

2 балла – среднее влияние на результат

3 балла - значительное влияние на результат

2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащий не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники дзюдо» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащий не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.4. Морффункциональные показатели и критерии их оценки

Морффункциональные показатели	Показатель значимости для дзюдо (в баллах¹)	Индексы морффункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития Индекс крепости телосложения Индекс пропорциональности телосложения Индекс стройности	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

		колену и отведена под углом 90. Руки вперёд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.	
--	--	---	--

Индекс двигательного развития

$\frac{\text{длина прыжка с места (см)}}{\text{рост испытуемого (см)}}$ = индекс двигательного развития

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мальчики	1,5	1,3	1,1
Девочки	1,3	1,1	1,0

Индекс крепости телосложения

Длина тела - (вес тела + окружность грудной клетки) = индекс крепости телосложения

Телосложение	слабое	среднее	хорошее	крепкое
Оценка	26 и более	21 - 25	16 – 20	11 -15

Индекс пропорциональности телосложения:

$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{окружность груди}}$ x 100= индекс пропорциональности телосложения

Пропорциональность телосложения	ниже среднего	средняя	хорошая
Мальчики	85	83	80
Девочки	87	85	82

Индекс стройности:

$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{длина тела (см)}}$ x 100 = индекс стройности

Стройность	неудовлетворительная	удовлетворительная	хорошая
Мальчики	56	50	45
Девочки	48	45	40

2.4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
- 3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

2.5. Список литературы

2.5.1. Литература для тренера-преподавателя

1. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
3. Путин, В. В., Ротенберг, А., Левицкий, А. Г. Искусство Дзюдо. От игры - к мастерству [Текст] / В. Путин, А. Левицкий, А. Ротенберг, Д. Черных. – М.: Олма Медиа Групп, 2015. – 328 с
4. Путин, В.В., Шестаков, В. Б. Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст]/ В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: Абрис/ОЛМА, 2018. – 160 с.
5. Свищёв, И.Д., Ерегина, С.В. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Текст] / И.Д.Свищёв, С.В.Ерегина. – М.: Советский Спорт, 2013. – 128 с.
6. Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство [Текст] / П Харрингтон. – М.: Гранд-фаир, 2003. – 400 с.
7. Шестаков, В. Б., Ерегина, С.В. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с. :
8. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба [Текст] / Ю.А. Шулика и др. . – М.: Феникс, 2006. – 800 с.
9. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе[Текст] / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.

2.5.2. Литература для родителей

10. Путин, В. В., Ротенберг, А., Левицкий, А. Г. Искусство Дзюдо. От игры - к мастерству [Текст] / В. Путин, А. Левицкий, А. Ротенберг, Д. Черных. – М.: Олма Медиа Групп, 2015. – 328 с
11. Путин, В.В., Шестаков, В. Б. Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст]/ В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: Абрис/ОЛМА, 2018. – 160 с.

2.5.3. Литература для детей

12. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья / Л.Г. Барин - СПб.: Питер, 2005, 254 с.

13. Кетельхут Р. Дзюдо для детей: увлекательное пособие для девочек и мальчиков [Текст] / Р. Кетельхут. – М.: «Олимпия Пресс, Терра-Спорт», 2003. – 88 с.

Приложения

Приложение 1

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий

(заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внетренеровых и соревновательных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- 1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- 2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- 3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- 4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- 5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- 6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- 7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

Приложение 2

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации

Наименование программы _____ Учебная группа _____ Дата проведения _____

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Уровень	Челн. бег 3x10	Уровень	Вис на перекладине	Уровень	Наклон вперед из положения сидя	Уровень	Бег 30 м	Уровень	Теоретическая подготовка (пед. оценка)	Техническая подготовка (пед. оценка)	Результат	

Председатель аттестационной комиссии _____ Ф.И.О.

Члены комиссии _____

Ф.И.О.

Приложение 3

Индивидуальная карта учащегося

Ф.И.О _____				Дата рождения _____			
№ п.п.	Наименование теста	Входная диагностика		Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	
1.	Морфофункциональные показатели	индекс	оценка	индекс	оценка	индекс	оценка
2.	а: Телосложение						
3.	Двигательное развитие						
4.	Крепость телосложения						
5.	Пропорциональность телосложения						
6.	Стройность						
7.	б. Вестибулярная устойчивость						
8.	Показатели физической подготовленности:						
9.	а.: Сила						
10.	б: Быстрота						
11.	в: Силовая выносливость						
12.	г: Гибкость						
13.	д: Координация						
Рекомендации по спортивной специализации							

Подвижные игры и игры с элементами единоборств

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыbam»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дюхе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удается схватить платок, то он становится на место «чертова», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4x6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Игры с элементами единоборств

«Перетягивание в парах»

В парах необходимо перетянуть противника на свою сторону через условную черту. Пары меняются через одну минуту. Можно проводить в командах.

«Выведение из равновесия»

Взяться за руки, образую круг. Необходимо по свистку вывести из равновесия рядом стоящих игроков-партнеров. Можно двигаться в стойке борца, а по сигналу выводить из равновесия вперед или назад.

«Теснение»

На обусловленном месте (прямоугольник 2x1 метр) необходимо по свистку вытеснить стоящего напротив игрока-партнера. Можно брать обусловленный захват.

«Атакующий захват»

В парах надо взять обусловленный захват за определенное время, со сменой партнеров. Можно добавлять последующее техническое действие (удержание, бросок).

«Перетягивание каната» (в командах, в парах)

Игроки делятся на команды, начинать по свистку. Можно добавлять разные исходные положения: сидя, стоя спиной и лицом к канату.

«Вместо каната - палка»

Игроки делятся на команды, держат друг друга за пояс, а капитаны, стоя впереди и держат палку. По свистку надо перетянуть команду противника через условную черту.

«Касание противника»

В парах по заданию надо коснуться плеча, локтя, кисти (или обусловленной части кимоно).

«Салки кувырками»

Входящий и все остальные играющие передвигаются по татами только при помощи кувырков (вперед, назад, со страховкой).

«Салки с мячом»

Используется набивной мяч. Входящий должен дотронуться до осаленного игрока мячом, не выпуская мяч из рук. Можно ввести в игру 2-3 мяча.

«Регби на коленях»

Занимающиеся делятся на две команды. Все передвигаются по татами только на коленях и передавая мяч друг другу стремятся положить его в ворота соперников.

«Борьба за мяч»

Играют в командах. Каждая команда имеет у себя на «поле» набивной мяч. Задача игроков – отобрать мяч у противников и «защитить» свой.

**План-конспект
тренировочного занятия по дзюдо**

Место проведения: Спортивный зал.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Инвентарь: маты, пояса, платки.

Время проведения: 45 минут.

Конспект составил: тренер-преподаватель Муратова Э.Э.

Тема занятия: *Знакомство с борьбой дзюдо.*

Задачи занятия:

Образовательные:

1. Обучение детей выполнению скоростных и координационных упражнений в игре.
2. Обучение детей самоконтролю при выполнении упражнений падения вперед.
3. Обучение фронтальной стойке дзюдоиста и передвижениям.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности.
2. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

1. Формирование у детей правильной осанки.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие.
2. Игровые.

Форма учебного занятия: практическое занятие.

Форма организации работы: фронтальная, групповая, парная.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Методы обучения: словесные методы (объяснение), наглядные методы (демонстрация), метод упражнений.

Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
I. Подготовительная часть 8 мин		
1. Построение, знакомство с группой. а). Сообщение задач занятия. б). Показ фильма. в). Обсуждение фильма г). Приветствие «Рэй» (Рей – поклон).	5 мин	Построение в шеренгу.
2.Ходьба -ходьба на носках, -на пятках, -шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе.	10 м 10 м 30-50 м	Обратить внимание на осанку и дыхание. На 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох.
3. Бег -вперед, постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.	по 15 м	Следить за дистанцией между занимающимися. Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между учащимися.
3. Общеразвивающие упражнения: 1. И.П.- основная стойка, руки на пояс. Наклоны головы; - вперед, назад,	8 раз	Перестроение в 2 шеренге. Выполнять не торопясь, подбородок прижимаем к груди.
2. . И.П.- основная стойка, руки на пояс. Полукруговые вращения головой; - (правую, влевую сторону)		Следить за правильной осанкой.
3. . И.П.- основная стойка -круговые вращения, рук (вперед, назад) -в локтевых суставах (вперед, назад) - вращения прямых рук в	6-7 раз	Руки прямые. Стараться локтями нарисовать круг.

плечевых суставах (вперед, назад)		
4. И.П.- ноги врозь, руки на пояс;		
1 - наклон туловища вперед, 2 - и.п. 3 -наклон туловища назад, 4 - и.п. 5 - наклон туловища вправо, 6 - и.п. 7 - наклон туловища влево, 8 – и.п.	6 раз	Наклоны выполнять глубокие, следить за дыханием. Ноги прямые, не сгибать в коленях.
5. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2- и.п. 3- поворот туловища влево, 4- и.п.	6 раз	Следить за осанкой, правильной постановкой рук, дыханием.
6. И.П. . - ноги вместе, колени согнуты, ладони на коленях; 1-4 -круговые вращения в коленном суставе вправо, 5-8- влево,	8 раз	Упражнение выполняется медленно.
8. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.	10 раз	Стараться прыжки выполнять на носках.
9. Ходьба на месте.		

Итого: 8 минут.

Основная часть занятия 33 мин.

<p>1. Упражнения для изучения навыков самостраховки падением вперед.</p> <p>И.П. – стоя на коленях, колени врозь, ладонь положить на ладонь скрестно, пальцы вместе, локти в стороны вниз. Свободно упасть на ладони и предплечья, не касаясь татами грудью и головой.</p>	10 мин.	<p>Шея должна быть напряжена, падение на ладони и предплечье с амортизацией на них.</p>
---	---------	---

<p>2. Фронтальная стойка дзюдоиста.</p>		<p>Локти не прижимать к груди. Голову не опускать держать прямо.</p>	
<p>И.П. – ноги врозь, слегка согнуты, стопы параллельно. Руки слегка согнуты в локтях перед собой. Корпус немного наклонен вперед.</p>	5 мин.		
<p>3. Передвижение в фронтальной стойке дзюдоиста.</p>	5 мин.	<p>Нельзя подпрыгивать, ставить ноги вместе, широко, скрещивать их. Голову не опускать держать прямо.</p>	
<p>И.П. – фронтальная стойка дзюдоиста. Шаг правой ногой в сторону, левая нога ставиться параллельно правой врозь.</p>	3 мин.	<p>Раздать детям пояса. Показать, как завязывается пояс дзюдоиста</p>	
<p>4. Совершенствование навыка с завязыванием поясов.</p> <p>5. Игра: «Борьба с использованием поясов»</p>	10 мин.	<p>Показывается ход игры, правила.</p>	
<p>Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.</p>	<p>Называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дюхе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.</p>		<p>Платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.</p>
<p>Итого:</p>	<p>33 мин.</p>		<p>Подведение итогов игры.</p>
<p>3 .Заключительная часть 4 минут</p>			
<p>1. Построение 2.Упражнение на расслабление.</p>	4 мин.	<p>Выделить активных учеников.</p>	

3. Подведение итогов занятия.		Поблагодарить за урок. «Рей».
Итого:	4 мин.	
Общее время занятия:	45 минут.	