

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа города Сенгилея**

Принято на педагогическом совете
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
Протокол № 9 от 6 июля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
_____ С. П. Шубин
Приказ № 88-о от 6 июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»
физкультурно-спортивной направленности
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Срок реализации – 1 год.

Адресат программы - 7-13 лет

Разработчик программы:
заместитель директора
Севастьянова Екатерина Сергеевна

г. Сенгилей, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	12
1.3. Планируемые результаты	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1. Учебный план	14
2.2. Содержание учебного плана	15
2.3. Календарный учебный график	20
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Оценочные материалы	26
2.6. Методические материалы	27
2.7. Условия обеспечения программы	36
2.7.1. Кадровое обеспечение	36
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	36
2.7.3. Информационное обеспечение	36
2.8. Воспитательная работа	37
2.9. Список литературы	41
Приложение 1	42
Приложение 2	43
Приложение 3	44
Приложение 4	48

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

Направленность программы

Программа «Дзюдо» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Уровень реализуемой программы – базовый. Предполагает удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение его информированности в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, обогащение навыками общения и умениями в конкретной области. Применение навыков базового уровня предполагает в дальнейшем переход к углубленному уровню освоению программы.

Актуальность и отличительные особенности

Актуальность данной программы состоит в том, что большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на физическое совершенствование учащихся, достижение ими спортивных показателей, и методике выработки положительных социальных качеств личности – стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности.

Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы учащийся, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание заниматься борьбой.

Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при освоении умений и навыков введения единоборств применяется **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий. В системе физического воспитания занятия дзюдо не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению здоровья занимающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся дзюдо. Технологии имеют несколько направлений реализации.

Здоровьесберегающие технологии преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий дзюдоистов. Реализация этих технологий в практике занятий дзюдо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий дзюдо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания обучающихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- в изучении личности каждого обучающегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;
- в комплексном подходе к подготовке физически и духовно нравственной личности.

Отличительная особенность программы

1. Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;
- создание системы диагностики одаренности обучающихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

2. Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонализированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

3. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ).**

В настоящее время в век информационных технологий и компьютерной техники в образовании активно развиваются формы дистанционного и сетевого получения образования. Под электронным обучением и обучением с использованием дистанционных технологий понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при взаимодействии обучающихся и педагогических работников через интернет-сети.

Это актуальное и перспективное направление, которое при современном уровне развития технологий вполне реализуемо и соответствует современной тенденции развития рынка образовательных услуг. Главным преимуществом дистанционной формы обучения является возможность предоставления образовательных услуг для неограниченного числа обучающихся без необходимости обеспечения образовательного процесса. В этом случае обучение ведется на расстоянии с помощью современных интерактивных технологий.

Такая форма обучения позволяет более глубоко изучить некоторые темы, расширяя знания, которые им помогут в профорientации в будущем. Все виды дистанционного формата обучения направлены на поднятие качества образования, конкурентоспособности образовательной программы, мобильности самих учащихся.

3. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

5. Программа содержит реализацию **КОНВЕРГЕНТНОГО ПОДХОДА.**

Программа предусматривает связь со следующими областями знаний:

биология:

- анатомия и физиология человека;
- строение организма человека;
- функциональными особенностями работы сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной системами.

химия:

- изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящими в мышечной ткани при физической нагрузке;

история:

- знакомство с развитием спорта в России, за рубежом;

диетология:

- сведения о правильном питании и калорийности пищи;

другие виды спорта:

В подготовке спортсменов используются **другие виды спорта:**

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются **игровые комплексы**.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Такой широкий образовательный спектр взаимодействия с образовательными областями способствует расширению знаний учащихся, направлен на формирование здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- **сознательности и активности**, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой дзюдо; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- **доступности**, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- **систематичности**, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» предназначена для детей в возрасте от 7 до 13 лет включительно.

Программа может реализовываться для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении; с ограниченными возможностями здоровья (детей асоциального поведения).

Характеристика обучающихся по программе

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

6-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Отметим, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Однако для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Возрастные особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива.

Укрепление мышц ног, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам.

Таким образом, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см., а также длительное время выполнять упражнения сидя.

Детям младшего школьного возраста рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см). А также акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойка на лопатках.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годами показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Наполняемость и состав группы

Минимальное количество учащихся в объединении – 15 человек, максимальное - 20 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих заниматься дзюдо, прошедших стартовый (ознакомительный) уровень освоения программы по дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное медицинское заключение о допуске к занятиям).

Приём (перевод) производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка), не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объём недельной нагрузки – 6 ч. в неделю, 276 ч. в год при 46 учебных недель.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведения **дистанционных занятий** (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

С применением ЭО и ДОТ:

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, Google Form, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Форма реализации:

- сетевое взаимодействие;
- с применением ДОТ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1 академический час – 45 мин. Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При ЭО и использовании ДОТ

1 академический час – 30 мин. Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. Из которых отводится на работу в онлайн режиме, следующие – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития учащихся, формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития средствами борьбы дзюдо.

Задачи программы

1 год обучения:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития борьбы дзюдо;
- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- обогатить знания в области гигиены, здорового образа жизни;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо.
- овладеть основами техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями борьбы дзюдо, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- формировать потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Развивающие:

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности;

- укрепить и гармонично развивать здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;

- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;

- сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;

- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты

- развито понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Познавательные

- понимает роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

Коммуникативные

- умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Предметные результаты

Знает:

- основные пути развития борьбы дзюдо в России;

- требования к участию в соревнованиях;

- теоретические сведения о борьбе дзюдо, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

Умеет:

- демонстрировать физические данные в пределах 1 года обучения;
- демонстрировать свою двигательную активность на тренировках, достигая положительный результат в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в пределах изучаемого материала;

- выполнять кувьрки (вперёд, назад, через правое и левое плечо); - выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок; принимать стойки и передвигаться в стойках (передней, задней боковой); - выполнять броски партнёра без сопротивления; - выполнять действия в партере без сопротивления, умеет передвигаться в парах с партнёром; - соблюдать дистанцию; - держать равновесие при передвижениях.

Владеет:

- основными приемами ведения борьбы. Знает:

- основной комплекс физических упражнений;

- личным двигательным опытом в выполнении упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- основами техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями по дзюдо, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	8	8	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	82	9	73	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	20	6	14	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	70	6	64	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Различные виды спорта и подвижные игры	38	2	36	Практические занятия	Наблюдение
6	Соревнования	12	2	10	Практические	Зачет

					занятия	
7	Воспитательная работа	20	10	10	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
8	Самостоятельная работа	20	6	14	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
9	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	Итого	276	49	227		

2.2. Содержание учебного материала

Тема 1. Основы знаний

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: формирование группы. Знакомство с основами борьбы дзюдо, правила поведения в зале. Правила ведения схватки. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях дзюдо. Соблюдение правил техники безопасности в зале. *Приложение 1*

Тема 1.2. История дзюдо в мире и России

Теория: знакомство с историей зарождения борьбы дзюдо, в СССР, России и мире.

Тема 1.3. Этикет в борьбе дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо.

Теория: даются основные сведения этикета в дзюдо: рукопожатие перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Бой), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. *Приложение 2*

Тема 1.4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Теория: Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>

Тема 1.5. Врачебный контроль.

Теория: сущность медицинских мероприятий при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 1.6. Моральная и психологическая подготовка.

Теория: спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: [Моральная и психологическая подготовка дзюдоистов](#)

Тема 1.7. Профилактика травматизма.

Теория: соблюдение рационального режима дня с учетом занятий. Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение

технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование. *Приложение 3*

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Практика: упражнения для общеукрепляющего физического развития обучающихся.

- *Упражнения для комплексного развития качеств.*

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 60 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- *Упражнения для развития гибкости.* ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

- *Упражнение для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- *Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.* Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

- *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500 метров.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Практика:

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

- Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

- Упражнения на борцовском мосту. Вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегающие на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

- Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

- Имитационные упражнения. Имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

- Упражнения с партнером. Переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

- Игры в касания. Смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Ссылка: <https://мир-дзюдо.рф/na-zametku/professionalam/162-osnovy-spetsialnoj-fizicheskoj-podgotovki-v-dzyudo>

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 4.1. Техническая подготовка.

Теория: взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика:

- Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

- Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

- Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

- Упоры, нырки, уклоны.

- Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

- Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

- Положения спортсмена – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

- Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера. Отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

- Усилия спортсмена, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия спортсмена, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

- Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори.

- Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

- Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа стоя-лежа.

- Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

- Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/osobiennosti-tiekhnichieskoi-podghotovki-dziudoist.html>

Тема 4.2. Тактическая подготовка

Теория: взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов. Классификация и терминология тактических приемов.

Практика:

- Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

- Тактика ведения поединка: Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа. Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

- Тактика участия в контрольных схватках.

- Анализ контрольных схваток.

Ссылка: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/taktichieskaia-podghotovka-v-dziudo>

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 5 Различные виды спорта и подвижные игры

Теория: взаимосвязь различных видов спорта.

Практика:

- Подвижные игры и эстафеты. *Приложение № 4*

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, пионербол. Элементы гимнастики, акробатики.

Ссылка: <https://infourok.ru/primeneniye-podvizhnyh-igr-v-uchebnotrenirovochnom-processe-yunih-dzyudoistov-let-2594358.html>

Форма контроля: наблюдение

Тема 6. Соревнования

Теория: изучение правил допуска к соревнованиям.

Практика: предусматривается участие в школьных, районных и региональных соревнованиях. При дистанционной форме обучения соревнования не проводятся.

Форма контроля: зачет

Тема 7. Воспитательная работа

Теория: роль воспитания в развитии личности спортсмена.

Практика:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам 19 правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 8. Самостоятельная работа.

Теория: Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Практика: заполнение дневника самоконтроля.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 9. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.

Практика: входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

2.3.Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	6	46	138	276

Таблица № 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Вводное занятие. Техники безопасности.	Борцовский зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Борцовский зал	сдача контрольных упражнений
3	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	История дзюдо в мире и России Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
4-5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Этикет в Дзюдо. Запрещенные приемы в Дзюдо. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
6-8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
9-10	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
11-13	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
14-15	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	4	Врачебный контроль. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение

16	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
17-18	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
19-20	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Моральная и психологическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
21-23	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
24-25	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
26	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
27-29	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
30	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
31-32	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
33-35	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
36	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
37	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
38	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
39-40	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Опрос Наблюдение
41	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение

42-43	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
44-45	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Моральная и психологическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
46-47	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
48	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
49	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений
50-51	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Соревнования. Промежуточная аттестация	Борцовский зал	Опрос Аттестация
52-54	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
55-56	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
57	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
58	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
59-60	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
61-62	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Соревнования	Борцовский зал	Зачет
63-65	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
66-67	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
68	Февраль	согласно	согласно	Практическое	2	Самостоятельная работа. Общая физическая	Борцовский зал	Наблюдение

		расписанию	расписанию	занятие		подготовка.		
69-70	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
71-72	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
73-75	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
76	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
77-78	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
79	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
80	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
81	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
82	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
83	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
84-85	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
86-87	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
88-90	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
91	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
92	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение

93-94	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
95-96	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
97	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Наблюдение
98	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
99-101	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
102-103	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
104-105	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Соревнования	Борцовский зал	Зачет,
106-108	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
109-110	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
111	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
112-115	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
116	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений
117-118	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
119-121	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
122	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Основы тактико-технической подготовки	Борцовский зал	Наблюдение
123	Июль	согласно	согласно	Лекция	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа,

		расписанию	расписанию	Практическое занятие				опрос, наблюдение
124	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа	Борцовский зал	Наблюдение
125-127	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Наблюдение
128-130	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
131	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
132-134	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Различные виды спорта и подвижные игры.	Борцовский зал	Наблюдение
135-137	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
138	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Борцовский зал	Беседа, опрос
ИТОГО					276			

2.4. Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории и сдача тестовых практических заданий. (*Таблица №3*) Промежуточная аттестация проводится в середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в апреле-мае и предполагает зачет в форме контрольной борьбы и сдачи тестовых практических заданий. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в борьбе.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту передвижения, силу. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность бросков, захватов.

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участия всоревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных контрольных упражнений. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

2.5. Оценочные материалы

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Таблица № 3.

Возраст	Контрольные упражнения					
	Бег 30 м	Подтягивание	Пресс	Отжимание	Прыжки в длину	Челночный бег 5x10м
6-7	5,6	4	15	20	155	17,7
8	5,4	4	15	25	165	17,2
9	5,1	5	16	30	175	17,0

10	5,1	5	17	35	185	16,5
11	5,0	6	18	40	195	16,0
12	4,9	7	20	45	200	15,5
13	4,8	8	22	50	205	15,0
14	4,7	9	24	55	210	14,5
15	4,5	10	26	60	220	14,5
16	4,4	11	28	65	230	14,0
17	4,2	14	30	70	240	14,0
18	4,0	16	32	75	250	13,5

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

2.6. Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике борьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов дзюдо можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Навыки в других видах спорта

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий

достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

Игры на этапе подготовки, в центре которого стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм:

1. Бой петушков: - спортсмены, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

2. Бой уток: - согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

3. Переталкивание: - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

4. Перетягивание с вожжами: - соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

5. Перетягивание с вожжами в партере: - то же самое, что и в стойке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.

6. Борьба за отрезок каната: - спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

7. Борьба за набивной мяч: - спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им

8. Осаливание: - спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

9. Борьба на одной ноге: - один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье; - задача партнера - перевести первого спортсмена в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения - 20-30 с.

10. Борьба за захват ноги: - задача обучающегося - в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД; - задача партнера - перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.).

Особое внимание необходимо уделять отработке бросков во взаимосвязи с защитами, выполняя разнообразные связки из этих технических действий.

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Методы обучения

- **объяснительно-иллюстративный** – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный** - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- **частично-поисковый** - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- **исследовательский** - самостоятельная работа обучающихся и пр.
- **приём** - работа по образцу, тренировочные упражнения.

Учебный материал, рекомендованный к изучению

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Естественные стойки

- Шидзэнтай (Сидзэнтай) — естественная стойка
- Шидзэн хонтай (Сидзэн хонтай)— основная естественная стойка
- Миги шидзэнтай (Миги сидзэнтай) — правосторонняя естественная стойка
- Хидари шидзэнтай (Хидари сидзэнтай) — левосторонняя естественная стойка

Защитные стойки

- Дзиго хонтай — основная защитная стойка
- Миги джиготай (Миги дзиготай) — правосторонняя защитная стойка
- Хидари джиготай (Хидари дзиготай) — левосторонняя защитная стойка

ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали

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* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

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

Терминология дзюдо

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ:

БУ - Сражение

БУШИ - Воин

БУШИДО - Кодекс чести самураев

ГИ - Одежда

ДАН - Степень мастерства

ДЗЮДО = Гибкий путь

ДЗЮДОГИ - [Форма борца дзюдо](#) синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса

ДЗЮДОКА - Борец дзюдо

ДО - Принцип, обучение, путь

ДОЖО - Место, зал для занятий дзюдо

ЕРИ - Воротник борцовской куртки

РЕЙ - Приветствие, церемониальный поклон

ЗА РЕЙ - Более церемониальный привет на коленях

КЮ - Ученическая степень, класс

ОБИ - Пояс

СЕНСЕЙ - Учитель

ТАТАМИ - Борцовский ковер в дзюдо (изначально - рисовые соломенные циновки)

ЧА ДО - Церемония

ЧИ - Внутренняя энергия, жизненная сила

СХВАТКА:

ВАДЗА-АРИ - Вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон»

ВАДЗА-АРИ АВАСЕТ ИППОН - Борец, проведший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки

ГАЧИ - Победа

ДОРИ - Схватка

ИППОН - Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведшего прием дзюдоиста

КИКЕН ГАЧИ - Победа из-за сдачи противника

КИНЗА - Оценка схватки, наименьшее техническое преимущество, не показывается, не объявляется

КОКА - Четвертая, низшая оценка в поединке. Она присуждается, когда борец, бросает противника быстро и сильно на одно плечо, бедро (бедрa) или ягодицы. «Кока» присуждается также при 10-секундном удержании

КЭЙКОКУ - Замечание третьего уровня, равносильно «вадза-ари» в пользу соперника

МАЙТА - «Я побежден», «Я сдаюсь»

МАТЕ - Остановка схватки

ШИДО - Замечание

СОРЕ МАДЭ - Конец встречи

ТОКЕТА - Решено

ТОРИ - Дзюдоист, исполняющий техническое действие, атакующий

ТЮЙ - Замечание второго уровня, равносильно юко в пользу соперника

УКЕ - Партнер, на которого направлено действие, атакуемый

ФУСЕН ГАЧИ - Победа без борьбы

ХАДЖИМЕ - Начало схватки

ХАНСОКУ - дисквалификация

ХАНТЕЙ - Решение

ХИКИ-ВАКИ - ничья

ЧУЙ - Призыв, вторая оценка наказания

ЧУСЕН - Жребий

ЮКО - Оценка броска, высокое техническое действие

ДЕЙСТВИЯ:

АВАСЕТ - Сложность

АТЭ - Удары

АЮМИ - Шаг, передвижение

ВАДЗА - Прием, техника

КУДЗУСИ - Выведение из равновесия

КУМИКАТА - Захват

МОКУСО - Концентрация с закрытыми глазами

НАГЕ - Бросок

О СОТО ОТОШИ - Высокое падение

ОСАЕКОМИ-ВАДЗА - Удержание

РАНДОРИ - Соревновательные упражнения

СИНТАЙ - Техника передвижения

СИСЕЙ - Стойка

ФУСЕГИ - Оборона, защита

ЧАСТИ ТЕЛА:

АСИ - Нога (ноги)

АТАМА - Голова

ГОШИ - Бедро

КАТА - Форма, плечо

КОШИ - Бедро

МУНЕ - Грудь

О ГОШИ - Большое бедро

УДЕ - Рука (руки)

ХИЗИ - Колено

ХАРА - Середина, живот, центр

СЧЕТ:

ШО, ИЧИ - 1, один

НИ - 2, два

САН - 3, три

Ё, ШИ, ЁН - 4, четыре

ГО - 5, Пять

РОКИ - 6, шесть

ШИЧИ - 7, семь

ХАЧИ - 8, восемь

КУ - 9, девять

ДЗЮ - 10, десять

ОПРЕДЕЛЕНИЯ:

ДЕ - Вперед

КО - Мало

МИГИ - Справа

НАМИ - Нормально

О - Много
 ТАТЕ - Вдоль
 ХИДАРИ - Слева
 ХОН - Нормально, принципиально

Методические указания к выполнению контрольных упражнений.

1. Бег на 30, 800 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

7. Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия для

Таблица №4

Содержание	Дозировка (мин)	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение обучающихся, постановка задач занятия	4-5	
Беговые упражнения	5	
Акробатические упражнения	3	

Упражнения общеразвивающего характера	5	Выполняются всей группой
Специальные упражнения	4-6	
Основная часть		
Обучение техническим действиям с партнером	15	Борцы распределяются в пары по всей площади татами
Активный отдых	3	Указать характерные ошибки при выполнении
Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку
Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска
Спортивные игры, эстафеты	10-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть		
Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
Подведение итогов, разбор всей тренировки	3-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Таблица №5

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы дзюдо	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общеспортивная физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи, скакалки на каждого обучающего. Картотека упражнений по дзюдо	Тестирование, положение о соревнованиях по дзюдо, карточки судьи, протоколы

3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающего. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная борьба
4	Техническая и тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающего. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в дзюдо	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная борьба, соревнования

2.7. Условия обеспечения программы

2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Для занятий борьбой дзюдо должно использоваться следующие спортивный инвентарь и оборудование:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- татами;
- гантели переменной массы - 3 компл.;
- зеркало 2х3 – 2 шт.;
- канат для перетягивания – 1 шт.;
- канат для лазанья – 3 шт.;
- медицинболы (от 1 до 5 кг.) – 7 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- мячи волейбольные – 2 шт.;

- тренажер универсальный малогабаритный – 1 шт.;
- весы до 150 кг – 1 шт.;
- секундомер двухстрелочный или электронный – 4 шт.;
- спортивная экипировка (Таблица №9)

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

Таблица №15.

Спортивная экипировка общего пользования

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап подготовки	
				Спортивно-оздоровительный	
				количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь					
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	-
Одежда					
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1

2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательная платформа сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.8. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;

- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Целью внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;

- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил

А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера,

тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

2.9.Список литературы

Список литературы для педагога

1. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156);
2. Андреев В.М., Матвеева З.А., Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник. Москва.1974 г.;
3. Вахун М. Дзюдо (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983 г.;
4. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2
5. Шулика Ю.А., Коблева Я.К. Дзюдо (система и борьба), г. Можайск, 2005г.;
6. Шулика Ю.А., Коблева Я.К.Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика (и др.);худож.-оформ. А.Киричек. - Ростов// н/ Д: Феникс, 2006 г.
7. Национальный союз дзюдо, федерация Дзюдо России (программа дзюдо) г. Москва, 2006 г.;
8. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту (программа дзюдо) г. Москва, 2003 г.
9. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Ерёгина С.В. 2009 г.
10. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Ерёгина С.В. 2009 г.

Список литературы для учащихся и родителей

- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
2. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
 3. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
 4. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
 5. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

Интернет-ресурсы

1. Федерация дзюдо России: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.judo.ru/>. (Дата обращения 28.08.2018).
2. Дзюдо и самбо в России: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.judo-sambo.com/>. (Дата обращения 28.08.2018).
3. Федерация дзюдо Москвы: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.judo-moscow.ru/>. (Дата обращения 28.08.2018).
4. Дзюдо: [Электронный ресурс]// Московский центр боевых искусств. URL: <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html>.

Техника безопасности при занятиях дзюдо

Общие требования безопасности

К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму. Провести разминку. Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Этика поведения дзюдоиста

1. С почтением относись к тренеру
 - выслушай и обдумай сказанное тренером;
 - не обманывай тренера - обманешь себя;
 - выполняй качественно и полностью заданное упражнение
2. Уважай достоинство соперника и партнера.
 - не веди грубой и нечестной борьбы;
 - помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
 - не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.
3. Привязанность к духу дзюдо
 - раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
 - не допускать неуважительного отношения к дзюдо
4. Кимоно - мое лицо
 - в кимоно мне не страшно и не больно;
 - кимоно должно быть чистым и не мятым;
 - в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
 - если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
 - под кимоно не надевают майки
5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо
 - не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
 - содержи татами в порядке и чистоте;
 - к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено;
 - упражнения и борьба происходят исключительно босиком.
6. Соревнования
 - соблюдать правила соревнований;
 - на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
 - не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

**Тестовые задания по проверке теоретических знаний по дзюдо
(входное тестирование)**

1. С какого года дзюдо стало известно в России:
 - а) с 1914 г. +
 - б) с 1902 г.
 - в) с 1929 г.
2. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:
 - а) помост
 - б) татами +
 - в) ковер
3. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо:
 - а) 3
 - б) 4
 - в) 2 +
4. Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:
 - а) кимоно +
 - б) халат
 - в) костюм
5. Как называется костюм для тренировок:
 - а) татами
 - б) ката
 - в) дзюдоги +
6. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:
 - а) Анатолию Серову
 - б) Василию Ощепкову +
 - в) Александру Резнику
7. Что такое удэ-атэ:
 - а) удары ногами
 - б) удары головой
 - в) удары руками +
8. В переводе с японского «дзюдо» – это:
 - а) гибкий путь +
 - б) пешая тропинка
 - в) трудная дорога
9. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо:
 - а) 3-х
 - б) 4-х
 - в) 2-х +
10. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой:
 - а) каратэ
 - б) самбо +
 - в) кикбоксинг
11. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы:
 - а) меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий +

- б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки
- в) в дзюдо не используются удушающие приемы

12. Меккой дзюдо является институт дзюдо под названием:

- а) Манипан
- б) Кодокан +
- в) Татам

13. Кто является создателем дзюдо:

- а) Дзигоро Кано +
- б) Мицуюэ Маэда
- в) Морихэй Уэсиба

14. Родоначальниками дзюдо являются:

- а) китайцы
- б) вьетнамцы
- в) японцы +

15. В конце какого века было создано дзюдо:

- а) 19 в. +
- б) 18 в.
- в) 17 в.

16. Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:

- а) Николай Солодухин
- б) Владимир Невзоров +
- в) Сергей Власенко

17. В какой стране было создано дзюдо:

- а) Китай
- б) Вьетнам
- в) Япония +

18. Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из:

- а) Таганрога
- б) Владикавказа +
- в) Грозного

19. Что дословно означает «дзюдо»:

- а) небесный путь
- б) путь воина
- в) мягкий путь +

20. Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал:

- а) Владлен Семёнов
- б) Николай Солодухин +
- в) Павел Мясников

21. Трёхкратный олимпийский чемпион по дзюдо:

- а) Тадахиро Намуро +
- б) Петр Иванов
- в) Павел Шпак

22. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном чемпионате мира: три японца, француз и:

- а) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес
- б) россиянин Александр Михайлин +
- в) американец Майк Тайсон

23. Есть ли пояса в дзюдо:

- а) нет
- б) зависит от страны
- в) да +

24. Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:

- а) красный пояс
- б) черный пояс +
- в) красный галстук

25. Высшая оценка в дзюдо:

- а) кока
- б) мине
- в) иппон +

26. Режиссерским дебютом выдающегося японского мастера кино Акиры Куросавы в 1943 году стал фильм:

- а) «Дзюдоист»
- б) «Гений дзюдо» +
- в) «Умник дзюдо»

27. Советский олимпийский чемпион по дзюдо 1980 года:

- а) Шота Хабарели +
- б) Владимир Незоров
- в) Нарика Маномота

28. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх:

- а) 12
- б) 16
- в) 14 +

29. В каком году дзюдо ввели в программу ОИ:

- а) 1964 +
- б) 1968
- в) 1972

30. Первую золотую олимпийскую медаль принес Советскому Союзу на Играх-1972 в Мюнхене:

- а) Сергей Иванов
- б) Шота Чочошвили +
- в) Валерий Устинов

(итоговое тестирование)

1. В каком году была открыта первая школа дзюдо?

- а. 1790 б. 1882 в. 1879

2. в дзюдо не размещается делать болевой прием?

- а. на ногу б. удушающий в. на руку

3. в каком году были разработаны правила дзюдо?

- а. 1882 б. 1900 году в. 1930

4. где была открыта первая секция дзюдо для женщин?

- а. Лондон б. Кодокан в. Греция

5. каким видом спорта является дзюдо?

- а. контактным б. ударным в. личным

6. в какой категории боец может быть любого веса ?

- а. +90 кг б. 75кг в. в абсолютной

7. минимальный размер квадрата на татами ?

- а. 8м х8м б. 7м х7м в. 6м х8м
8. сколько зон на татами?
- а. две б. четыре в. одна
9. максимальный размер квадрата на татами ?
- а. 8м х4м б. 10м х10м в. 12м х12м
10. с чего начинается и заканчивается поединок на татами?
- а. с поклона б. рукопожатие в. приседания
11. сколько возрастных категорий в дзюдо?
- а. 8 б. 3 в. 6
12. сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет?
- а. 8 б. 2 в. 11
13. продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет?
- а. 2,5 мин б. 5 мин в. 3 мин
14. сколько судей входит в состав одного поединка?
- а. 2 б. 3 в. 4
15. сколько видов оценок за технические действия?
- а. 5 б. 2 в. 3
16. какая оценка дается за удержание 25 сек?
- а. ИППОН б. ВАЗА-АРИ в. ЮКО
17. За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?
- а. за четвертое б. за шестое в. за второе
18. имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?
- а. не знаю б. нет в. да
19. как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед.»
- а. ЮКО б. ХАНТЭЙ в. ИППОН
20. С чьим именем связано развитие дзюдо в России?
- а. Василий Ощепков б. Владислав Платонов в. Дмитрий Герасимюк

ключ на вопросы

- 1.Б
2.А
3.Б
4.Б
5.А
6.В
7.А
8.А
9.Б
10.А
11.В
12.А
13.А
14.Б
15.В
16.А
17.А
18.В
19.В
20.А

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Займи свое место»

Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три - беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой - в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.

2. «Мыши в норках»

На одной стороне комнаты (площадки) - «мышинные норки»; там живут «мыши». Напротив -

«кладовая»; там хранятся «продукты» (кубики, шишки, мячики). Кто-то из детей становится

«кошкой». По сигналу преподавателя «мыши» выбегают из «норок», направляются в «кладовую» и там «едят». По сигналу «Кошка!» «мыши» бегут в свои «норки», а «кошка» старается их поймать. Пойманные «мыши» садятся в сторонке. Игра закапчивается, когда все «мыши» будут пойманы.

3. «Лошадки»

Играющие становятся парами. Один в паре - «лошадка», другой - «кучер», который управляет лошадей с помощью «возжей» (веревки). По команде преподавателя «лошадки» идут шагом, бегут рысью или останавливаются («Тпру!»). «Лошадки» выполняют движения только по команде взрослого. Тот, кто невнимательно слушал команду и ошибся, выбывает из игры.

4. «Поезд»

Играющие становятся в колонну (в затылок друг к другу) - это «вагоны»; впереди стоит

«паровоз». Преподаватель дает свисток. «Паровоз» гудит, и «поезд» начинает двигаться - сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место),

«поезд» замедляет ход и останавливается. По сигналу преподавателя «паровоз» дает гудок, и движение возобновляется. «Поезд» может двигаться только после гудка. Если кто-то из «вагонов» начал движение раньше, он выбывает из игры.

5. «Воробышки и кот»

Играющие стоят на небольшом возвышении (скамейке) - это «воробышки на крыше». В стороне сидит на стуле «спящий кот» (кто-нибудь из детей). По сигналу преподавателя

«Воробышки, полетели!» «воробышки» спрыгивают с «крыши» и, «расправив крылья» (подняв руки в стороны), разбегаются в стороны. Но вот просыпается «кот» и с криками «Мяу-мяу!» бежит ловить «воробышков», которые прячутся «на крыше». Пойманных «воробышков» он отводит к себе в «дом». Выигрывает тот «воробышек», который остался непопавшим.

6. «Лови, бросай - упасть не давай!»

Играющие становятся по кругу; в руках у одного из них - мяч. Ребенок с мячом говорит:

«Лови, бросай - упасть не давай!» - и бросает мяч стоящему рядом. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

7. «Поймай комара»

Играющие становятся по кругу (лицом к центру) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Преподаватель стоит в середине круга. В руках у него длинный прут (длиной до 1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» (из бумаги или материи). Преподаватель кружит «комара» немного выше голов играющих. Когда «комар пролетает» над головами, дети подпрыгивают, стараясь поймать его руками. Когда «комар» пойман, все хлопают в ладоши.

8. «Гуси»

В одном углу комнаты или площадки очерчивается «дом «гусей», в другом - «луг». «Пастух» (преподаватель) с хворостинкой в руках отводит «гусей» пастись на «луг», а сам возвращается

«домой». Через некоторое время «пастух» зовет «гусей»: «Гуси, гуси!». Услышав голос «пастуха»,

«гуси» отвечают: «Га-га-га!». «Пастух» несколько раз может так звать «гусей», но как только он скажет: «Летите домой!» - «гуси», «расправив крылья» (вытянув руки в стороны) и размахивая ими, бегут в «дом». Выигрывает тот, кто прибежит в «дом» первым.

9. «Что спрятано?»

Играющие садятся за стол. На столе лежат 3-5 различных предметов. Дети внимательно смотрят на лежащие предметы и стараются их запомнить. Один ребенок (по желанию или по очереди) отходит от стола в сторону; в это время один из предметов прячут. Ребенок, подойдя к столу, должен угадать, что спрятано.

10. «Кто быстрее»

Играющие выстраиваются в колонну (друг за другом) и ходят по залу (площадке). Руководитель игры хлопает в ладоши в такт их шагам или ударяет в бубен. Одни дети держат в руках красные, другие - синие флажки. По сигналу руководителя «Стоять!» дети останавливаются. Руководитель говорит: «Раз, два, три - сюда беги!» - и поднимает красный флажок, или синий, или оба вместе. Дети должны быстро подбежать к нему и выстроиться в колонну против флажка своего цвета. Выигрывают те, кто быстрее прибежит к своему флажку.

11. «Угадай, что у тебя в руке»

Играющие сидят (или стоят) по кругу и держат руки за спиной. Преподаватель, обходя детей, кладет каждому в руки какой-нибудь небольшой предмет (кубик, шарик, шишку). Получив предмет, ребенок называет его, а потом показывает остальным. Если предмет назван правильно, все хлопают в ладоши. Если предмет назван неправильно, то все дети после показа хором произносят название этого предмета. Ребенок, совершивший ошибку, выбывает из игры. В игре используются только знакомые детям предметы.

Вариант этой игры. Дети сидят по кругу. Вещи лежат в мешочке. Преподаватель подходит к каждому по очереди и предлагает не глядя вынуть названный предмет из мешочка.

12. «Слушай сигнал!»

Все играющие идут в колонне по одному в обход площадки (зала) или по кругу, и на сигнал преподавателя «Стоять!» дети останавливаются там, где их застала команда. Игровое упражнение проводится в чередовании ходьбы и бега.

13. «Перебрось - поймай!»

Дети становятся в две шеренги, одна напротив другой на расстоянии 2 м. У каждого ребенка мяч большого диаметра. Они перебрасывают

мячи друг другу двумя руками снизу. Обращается внимание на то, чтобы при ловле мяча руки заранее не выставлялись вперед.

14. «Пройди - не задень!»

Ходьба на носках, руки на поясе, между предметами, поставленными на расстоянии 30 см один от другого (дистанция 2 м).

15. «Повтори действие»

Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук: в стороны, на пояс, за голову; затем дети бегут в колонне по одному, сохраняя дистанцию друг от друга. Ходьба и бег чередуются.

16. «Достань предмет»

Дети становятся в две шеренги по обе стороны от натянутого на высоте 1-1,5 м на двух стойках шнура, к которому подвешены небольшие предметы (шарики, колокольчики). Дети первой шеренги выполняют подряд 5-6 прыжков, стараясь достать предметы, и возвращаются на исходную линию. По сигналу преподавателя задание выполняет вторая группа детей. Игровое упражнение повторяется. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола (татами) и взмах рук. Преподаватель отмечает тех, кто коснулся предмета.

17. «Ловишки» (салки)

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде преподавателя «Раз, два, три -лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

18. «Веселые жучки»

Играющие становятся в одну или две шеренги (одна от другой на некотором расстоянии) и принимают положение - стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук «на четвереньках». По команде преподавателя «Марш!» дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места - кто быстрее. Ориентиром могут быть кубики, кегли. Определяется победитель. Затем следующая группа детей выполняет задание. Дистанция - 5 м. В условиях проведения игр на площадке данное упражнение может быть заменено на другое.

19. «Пролезь и задень!»

Ходьба, перешагивая через бруски (шнуры), положенные на расстояние 2-3 шагов ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. Необходимо сохранять равновесие, правильную осанку (голову и спину держать прямо).

20. «Веселые зайки»

Прыжки на двух ногах через шнур, положенный вдоль зала (площадки). Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед, руки произвольно. Дистанция 5 м.

Вариант: с лазаньем под шнуром (высота 40 см).

21. «Переменный шаг»

Кладутся 5-6 набивных мячей в две линии на расстоянии 40 см один от другого. Нужно пройти, перешагивая через мячи попеременно правой и левой ногой, руки за головой, удерживая правильную осанку.

22. «Медвежата»

Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы - по-медвежьи. Выполняется шеренгами, от исходной черты. Дистанция 5 м. Не более 3 раз.

23. «Пройди - не упади!»

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, затем выпрямиться и пройти дальше. Упражнение выполняется в колонне по одному, страховка преподавателем обязательна.

24. «Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал преподавателя «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

25. *«Кто ушел?»*

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем закрыть глаза. Преподаватель дотрагивается до одного из детей и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. В противном случае он при повторении игры вновь выполняет роль водящего.

26. *«Великаны и гномы»*

Ходьба в колонне по одному. На сигнал преподавателя «Великаны» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе и так в чередовании.

27. *«Зайка серый умывается»*

Все играющие образуют круг. Выбранный «зайкой» становится в середину. Дети произносят: Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается. Вымыл носик,

Вымыл ротик, Вымыл ухо, Вытер сухо!

«Зайка» прodelывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. То, к кому подойдет «зайка», прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз. В кругу могут находиться и несколько «заек» - 4-5. Они одновременно прodelывают нес движения.

28. *«Канатоходцы»*

С веревкой можно придумать много разных игр. Кладем веревку на пол: это воображаемый канат. Надо пройти босиком именно по нему, шаг влево или вправо - значит упал! Можно взять веер, попробовать сделать прыжок, походить боком или спиной.

29. *«Догони мяч»*

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. На противоположной стороне круга ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три - беги!». На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игру можно повторить уже с новым водящим.

30. *«Поймай мяч»*

Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч. Кому это не удалось три раза - выбывает из круга.

31. *«Море - суша»*

На землю кладут обруч или очерчивают круг - это море. Снаружи - суша. По команде

«Море!» ребенок запрыгивает в обруч, если звучит команда: «Суша!» - быстро покидает обруч. Можно играть и группой, тогда у каждого играющего должен быть свой круг.

32. *«Шарик»*

Преподаватель подбрасывает воздушный шар. Пока он летит можно прыгать, бегать, а когда он коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - поет песню или читает стихотворение.

33. «Свободное место»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине). Водящий выходит за круг, остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой (осаливает) и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из своего кружка и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается как можно скорее обегать круг и занять свободное место. Осаленный, не успевший занять свое место, становится водящим. Если же ему удалось сделать это, водящий вновь занимает свое место, и игра возобновляется.

34. «Кот и мышка»

Играющие становятся по кругу, держась за руки, но не замыкая его, оставляя в нем «ворота». Руководитель игры выбирает из числа детей «кота» и «мышку». «Кот» становится за кругом, а

«мышка» - внутри него. «Кот» старается поймать убегающую «мышку», пробегая через «ворота» или под руками детей. Дети везде пропускают «мышку», а «кота» стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда «кот» поймает «мышку», они становятся в общий круг. На их место назначаются другие дети, и игра возобновляется.

35. ««Ворона и воробьи»»

Играющие становятся по кругу - это большая «лужа», образовавшаяся после дождя. В

«луже» купаются «воробьи». Выбирают «ворону», которая располагается в стороне от круга. Играющие на обеих ногах впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. По сигналу руководителя

«Ворона!» «воробьи» спешат покинуть «лужу»; «ворона» «летит к луже» и салит «воробьев», не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выбывают из игры и отходят в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока «ворона» не осалит определенное количество «воробьев» (согласно условию игры, установленному заранее). Те, кого «ворона» ни разу не осалила, считаются победителями.

36. «Переброска мячей»

Играющие становятся в две шеренги, на расстоянии 2 м одна от другой, каждый определяет себе пару. Дети перебрасывают мячи по команде педагога из исходного положения - ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

37. «Не попадись на удочку»

Дети становятся по кругу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Руководитель игры становится в центре круга и вращает по кругу шнур («удочку»), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен касаться ног). Тот, кого «удочка» заденет, выбывает из игры и отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся 2-3 ребенка.

38. «Автомобили»

Играющие располагаются на площадке (в зале) в произвольном порядке - это «автомобили». Каждый должен хорошо запомнить свое место - «гараж». По первому сигналу руководителя игры все «автомобили» «выезжают» из «гаражей» и двигаются в любом направлении, стараясь не сталкиваться. В середине площадки стоит «милиционер» из числа детей - с флажком в руках. По сигналу «милиционера», который поднимает флажок, все «автомобили» должны сразу же оста- новиться.

Нельзя двигаться, пока «милиционер» не опустит флажок. По второму сигналу руководителя игры все «автомобили» спешат в свои «гаражи». После этого сигнала преподаватель хлопает в ладоши определенное количество раз (установленное заранее). Тот, кто не попадет за это время в свои «гаражи», или спутает «гараж», или не остановится по требованию

«милиционера», один раз пропускает игру. Игра повторяется 3-4 раза.

39. «Салка с мячом»

Дети становятся по кругу. «Салка» - в центре круга; у его ног лежит мяч. «Салка» выполняет различные движения: подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу руководителя игры: «Раз, два, три - из круга беги!» дети разбегаются в разные стороны, а «салка» быстро поднимает мяч с земли, и бросает его в убегающих. После этого по сигналу руководителя: «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. «Салкой» становится тот, в кого попал мяч. Если же никто не осален мячом, остается прежний «салка», и игра продолжается.

40. «У медведя во бору»

Из числа детей выбирают «медведя», для которого отводится определенное место -

«берлога». В двух шагах от берлоги чертится линия - это «опушка леса». Дети располагаются на противоположной от «берлоги» стороне площадки (зала). По сигналу руководителя игры они подбегают к «опушке» и делают движения, имитирующие сбор ягод и грибов, одновременно дружно приговаривая: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь сидит И на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово - «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из

«берлоги», кого-нибудь ловит и отводит к себе в «берлогу». Когда будут пойманы все дети, выбирают другого «медведя».

41. «Салки с перебежками»

На противоположных сторонах площадки (зала) чертят два «дома». Играющие располагаются в одном из «домов». В середине площадки между «домами» находится водящий. Играющие произносят хором: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас до гнать.

С последними словами все перебегают в другой «дом» - напротив. Водящий в это время салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выбывает из игры. Затем играющие перебегают из нового «дома» в прежний. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает (осалит) всех ребят. Тогда выбирают нового водящего, и игра возобновляется.

Правила игры:

1. Водящий имеет право ловить или салить только вне «дома».
2. Пойманные не должны вырываться из рук водящего.

42. «Кукушка»

Играющие изображают птиц; каждый располагается в очерченном кружке - «гнезде».

«Кукушка» - без гнезда. По сигналу руководителя «Кыш, полетели!» - «птицы» покидают «гнезда» и «летают» (бегают), где им угодно; «кукушка» вместе с ними. По сигналу «Домой!» все (в том числе и «кукушка») бегут и занимают любое «гнездо». Оставшийся без «гнезда» становится

«кукушкой». Игра повторяется 5-6 раз.

43. «Зайцы в огороде»

На татами или площадке чертят большой круг, чтобы играющие могли свободно встать по кругу (примерно на расстоянии шага друг от друга). Один из играющих -

«сторож огорода»; он стоит внутри круга, в маленьком кружке. Остальные дети - «зайцы» - размещаются за чертой и прыгают в «огород» (круг), чтобы «поесть капусты». «Сторож» старается осалить кого-нибудь из

«зайцев», не успевших выпрыгнуть из «огорода». Осаленный идет в середину круга и становится в маленький кружок. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «зайцы».

Правила игры:

1. Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать надо заранее обусловленным способом — на обеих ногах или на одной.

2. Ребенок, неправильно выпрыгнувший или выпрыгнувший из круга, становится в маленький кружок.

3. «Сторож» может салить только находящихся в кругу «зайцев».

4. Когда пойманы 3-5 «зайцев», выбирают нового «сторожа» - но только из числа непопавших. С возобновлением игры стоящие в середине круга «зайцы» возвращаются в большой круг.

44. «Оттолкни мяч»

Играющие садятся по кругу, ноги скрестно (лицом к середине), и начинают перекатывать по земле (полу) друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой (или руками - согласно условию игры). Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга и выбывает из игры - до тех пор, пока мяч не коснется следующего ребенка. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушит правила.

Правила игры:

1. Мяч разрешается только катать по полу или земле. Нельзя отталкивать мяч ногами. Нарушивший одно из этих правил, выходит из игры.

2. Если мяч задел двух детей, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии отталкивать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии - отталкивать мяч левой рукой).

45. «Мяч по кругу»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине) на расстоянии 1-2 шагов друг от друга; каждый чертит вокруг себя маленький кружок. По счету «Раз, два, три!» дети начинают передавать или перебрасывать друг другу большой надувной мяч (диаметром 10-20 см). Уронивший мяч поворачивается спиной к середине круга и в дальнейшей игре не участвует - до тех пор, пока другой ребенок не уронит мяч. Игра продолжается, пока мяч не обойдет круг 1-2 раза. *Правила игры:*

1. Передавать или перебрасывать мяч можно только рядом стоящему, причем в определенную сторону (вправо или влево).

2. Ребенок, передавший мяч через одного, уронивший мяч или вышедший из своего кружка, временно выбывает из игры, пока другой играющий не нарушит одно из перечисленных правил.

46. «Не ошибись!»

Играющие становятся по кругу. Руководитель игры, стоя в круге - так, чтобы все его хорошо видели, - предлагает детям показывать руками только на то, что он назовет. Например, он говорит:

«Покажите уши» - все показывают на уши, и взрослый проделывает то же самое. Когда дети увлекутся, преподаватель предлагает показать, например, ухо, а сам показывает рукой на подбородок. Те дети, кто ошибается и повторяет его движения,

временно выбывают из игры. Победителями считаются те (тот), кто ни разу не ошибся. Игра повторяется 5-6 раз.

47. «По мостику»

Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см), на середину ставится кубик. Предлагается пройти по мостику па носках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие. И пройти дальше.

48. «Выполни задание»

Играющие становятся в колонну по одному, затем идут между предметами, поставленными в один ряд на одной стороне площадки или зала; по другой стороне - бегут, перепрыгивая через кубики. Ходьба и бег чередуются. Основная задача - не задевать предметы.

49. «Холодно - горячо»

Ходьба в колонне по одному, по кругу, на сигнал преподавателя «Горячо!» - ходьба на носках, руки за головой, на сигнал «Холодно!» - обычная ходьба. Те же задания проводятся в беге.

50. «Кто быстрее»

Играющие становятся в 3-4 колонны. По сигналу руководителя стоящие первыми в колонне прыгают на двух ногах до линии финиша (дистанция 4-5 м). Тот, кто первым перепрыгнет линию финиша, считается победителем. Затем следующие дети выполняют игровое задание по сигналу руководителя.

51. «Точно в круг»

Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей лежит обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза.

52. «Быстро возьми»

Все играющие образуют круг. По кругу поставлены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых на 2-3 предмета должно быть меньше количества участвующих детей. Если педагог подаст команду «Быстро возьми!», каждый играющий должен быстро взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

53. «Найди свой цвет»

В разных сторонах площадки (зала) в небольшие кружки ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На второй сигнал «Найди свой цвет!» каждый играющий должен найти кеглю со- ответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

54. «Точно в цель»

Ставятся три корзины (или кладутся обручи), дети становятся вокруг корзин на расстоянии 2 м, в руках у каждого по два мешочка. По сигналу преподавателя они метают мешочки правой и левой рукой в горизонтальную цель - корзину, затем бегут за мешочками. Задание повторяется.

55. «Ползи - толкай»

Дети ползают на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении, дистанция - 5м. Упражнение проводится шеренгами.

56. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги, исходное положение - стойка ноги врозь (на ширине плеч). В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По сигналу педагога дети бросают друг другу мячи двумя руками из-за головы. Главное, не прижимать мяч к груди во время его ловли и следить за полетом мяча.

57. «Проползи - не задень»

4-5 набивных мячей кладут вдоль зала на расстоянии 1 м друг от друга в 3-4 ряда. Дети становятся в колонны (по количеству рядов из мячей) и ползают между мячами на ладонях и коленях, стараясь не задевать их. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

58. «Быстро из круга»

Дети образуют круг. В середине круга одна треть играющих. Стоящие по кругу поворачиваются в правую сторону и держась за руки, бегут (или идут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт бега (или ходьбы). По сигналу преподавателя «Стой!» идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Преподаватель считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Неудавшиеся выбежать считаются проигравшими. При повторении игры в центр круга становятся другие дети. Игра повторяется с таким расчетом, чтобы все дети поочередно побывали в центре.

59. «Ловкие зайчата»

Продвигаясь вперед, прыгать на двух ногах справа и слева через шнур, повернувшись к нему боком. Дистанция 5 м. Повторить 2-3 раза. Задание выполняется двумя колоннами.

60. «Река и ров»

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал преподавателя «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все снова строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала.

61. «Новые пятнашки»

Детям раздается одинаковое количество бельевых прищепок, которые они цепляют себе на одежду. Когда ребенок поймает кого-то из играющих, он цепляет ему свою прищепку. Выигрывает тот, кто первым освобождается от прищепок.

62. «Съедобное - несъедобное»

Водящий держит в руках мяч, он бросает его играющим, выкрикивая при этом слова в произвольном порядке. Если слово «съедобное», мяч надо поймать, если нет - оттолкнуть или просто не ловить.

Вариант. «Бывает - не бывает». Водящий бросает мяч играющим, выкрикивая действия каких-либо предметов. Скажем, «поезд едет, яблоко висит, стол летает...». Если такое бывает — игрок ловит мяч, если нет - отталкивает.

63. «Совушка»

На площадке обозначается гнездо совы (круг), в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки — располагаются по всему залу (площадке). По сигналу преподавателя «День!» все ходят, бегают по площадке, передавая движениями характер образа, стараясь не задевать друг друга. Через некоторое время преподаватель произносит: «Ночь!», и все замирают, оставаясь на месте в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу «День!» сова улетает, а мышки, жуки, бабочки снова начинают резвиться. Игра повторяется с другим водящим (из числа ни разу не пойманных).

64. «Самолеты»

Дети распределяются на три команды и размещаются в разных сторонах зала (площадки), перед каждой ставят по одному предмету разного цвета (кубик, кегля). Играющие изображают летчиков. По команде преподавателя «К полету приготовиться!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками - заводят

моторы. На сигнал «Летите!» дети поднимают прямые руки в стороны и бегут в разных направлениях по всей площадке. По команде «На посадку!» самолеты возвращаются и приземляются (строятся в свои звенья и опускаются на одно колено, прямые руки в стороны). Отмечается то звено, которое построилось быстрее и красиво (выдержано расстояние друг от друга).

65. «У кого мяч?»

Дети образуют круг (если группа малочисленна, то полукруг). Выбирают водящего. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

66. «Передал - садись»

Играющие становятся на исходную линию в несколько шеренг по 5-6 детей. Перед каждой шеренгой находится водящий с мячом больш-

шого диаметра на расстоянии 1,5-2 м. По команде преподавателя водящий перебрасывает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот так же посылает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно). Затем мяч получает второй игрок и так далее. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего последним, он поднимает мяч над головой и в этот момент все играющие данной шеренги должны быстро встать. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. При повторении упражнения выбирают другого водящего.

67. «Проползи - не урони»

Ползание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и предплечьях с мешочком на спине. Дети становятся в шеренгу перед скамейкой. Ребенок, стоящий первым, подходит к скамейке, занимает исходное положение - становится на четвереньки, второй, стоящий за ним в шеренге, кладет ему на спину мешочек с песком. Надо проползти до конца скамейки таким образом, чтобы мешочек не упал и так один за другим дети выполняют задание.

68. «Догони свою пару»

Играющие становятся на одной стороне площадки в две шеренги: одна впереди, другая сзади (отступив на 2-3 шага). По команде педагога дети первой шеренги быстро перебегают на другую сторону площадки (за условную линию), а дети второй стараются их осалить, каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза.

69. «Ловкие и быстрые»

В две линии ставятся кегли (дистанция 5 м) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две колонны и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед между кеглями. Затем шагом возвращаются в свою колонну с внешней ее стороны. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и без потерь (не задевая кегли).

70. «Канатоходцы»

Дети становятся в две колонны, затем идут по гимнастической скамейке парами, держась за руки. В конце скамейки надо разъединить руки и спокойно сойти с нее, не спрыгивая.

71. «Успей выбежать»

Играющие образуют круг. В центре круга находится примерно одна треть детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки, идут вправо, по сигналу педагога бегут. Стоящие в центре ритмично хлопают в ладоши. По сигналу «Стоять!» дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Преподаватель считает до трех.

За это время ребята, стоящие в центре, должны успеть выбежать из круга. После счета «Три!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры на середину выходят другие дети.

72. «Кто быстрее до кегли»

Дети становятся в шеренгу у исходной черты и по сигналу преподавателя прыгают на правой(или левой) ноге, кому как удобно, до кеглей (дистанция 4 м). Возвращаются обратно шагом. Затем задание выполняет вторая шеренга. Можно выполнять упражнение в колоннах.

73. «Ловкие и сильные»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками хватом рук с боков скамейки.

74. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится коридор шириной 0,5 м (вдоль шеренги). По сигналу преподавателя игроки первой команды, имеющие мячи малого диаметра, бросают их правой рукой в коридор, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. Игровое упражнение с мячом развивает координацию движений, ловкость и глазомер.

75. «Перепрыгни - на задень»

Дети становятся в две колонны. По обеим сторонам зала выкладываются шнуры. Дети прыжками на двух ногах через шнур, стоя к нему боком, продвигаются вперед (без пауз), перепрыгивая шнур справа и слева. Затем шагом возвращаются в свою колонну. Длина шнура 4-5 м.

76. «Переноска мячей»

Игроки становятся в 3-4 колонны по углам площадки. В центре площадки обруч большого диаметра (или корзина), где находятся малые мячи (или мешочки) по количеству играющих. По команде педагога стоящие первыми в колоннах бегут к обручу, берут по одному мячу, возвращаются в свою колонну и становятся в ее конец. Второй игрок начинает бег после того, как первый пересечет обозначенную линию, и так действуют все играющие. Побеждает команда, быстро и без потерь (не уронив мяча) выполнившая задание.

77. «Мяч над головой»

Играющие распределяются на тройки. Двое играющих перебрасывают мяч друг другу, а третий находится между ними и старается коснуться мяча, и если ему удастся, то он меняется стем игроком, от кого направлялся мяч.

78. «Мяч в воздухе»

Играющие становятся в круг, в центре водящий с мячом большого диаметра. Он высоко подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из детей, тот, в свою очередь, должен подбежать и поймать мяч, а водящий бежит на его место. Если же тот, кого назвали, не успевает поймать мяч, дети быстро разбегаются, а ребенок, подняв мяч с земли, говорит: «Стой!» - и бросает мяч в ноги одному из играющих. Тот, в кого попали мячом, становится водящим, игра продолжается.

79. «Фигуры»

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу преподавателя (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

80. «Хитрая лиса»

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу преподавателя дети закрывают

глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - «хитрой лисой». Дети открывают глаза и хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все разбегаются по площадке (залу), а «лиса» их ловит (пятнает) и уводит к себе. Подсчитывают количество пойманных «лисой». Игра повторяется с другим водящим.

81. «Парашютисты»

Играющие распределяются на две-три команды. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки - это «самолеты». В конце каждой скамейки обозначается круг диаметром 50 см - это место приземления. По первому сигналу педагога команды (колонны) по одному входят на гимнастическую скамейку - «салятся в самолеты». По второму сигналу

«парашютисты» по одному прыгают с «самолета», стараясь точно приземлиться в указанное место(кружок).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО

1. «Татами»

Подготовка к игре. В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка

«татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегает, 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.

2. «Не давай пояс водящему»

Подготовка к игре. 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».

3. «Тяни в круг»

Подготовка к игре. Посередине 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 руководителя 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 руководителя.
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.

4. «Тяни на булавы»

Подготовка к игре. Посередине площадки ставятся 3-5 булав 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.

5. «Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посередине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельной 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, на-ходящуюся 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.

6. «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 пер-вый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя 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.

7. «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. Руководитель 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 руководитель 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, руководитель 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.

8. «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.

9. «Запрещенное движение»

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

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель 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 руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.
2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

10. «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 внутри 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.

11. «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 игроками.

12. «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.

13. «Салки на татами»

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

Описание игры. Руководитель 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.