

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 192»

Согласовано
педагогическим советом
протокол № 2 от 29.01.2024 г.



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 192
Типало Е.Е.
Приказ № 30/1 от 29.01.2024 г.

Программа

Дополнительного образования

Дзюдо для малышей

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Богза И.В.

2024г.

Структура программы

| | | |
|-----|--|-----------|
| 1. | Целевой раздел. Введение. | стр.3 |
| 2. | Пояснительная записка | стр.3-4 |
| 3. | Актуальность и новизна программы | стр.4-5 |
| 4. | Принципы программы | стр.5 |
| 5. | Цели и задачи программы | стр.5-6 |
| 6. | Планируемые результаты освоения программы | стр.6 |
| 7. | Содержательный раздел - Основные средства тренировочных воздействий - Основные методы выполнения упражнений | стр.7 |
| 8. | Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств | стр.7-9 |
| 9. | Общая физическая подготовка | стр.9-10 |
| 10. | Специальная физическая подготовка | стр.10-13 |
| 11. | Технико-тактическая подготовка | стр.13-14 |
| 12. | Теоретическая подготовка | стр.14 |
| 13. | Примерный план теоретической подготовки | стр.14-16 |
| 14. | Морально-нравственная подготовка | стр.16-17 |
| 15. | Контрольные нормативы по борьбе дзюдо для групп НП обучения | стр.17-18 |
| 16. | Организационный раздел. - Организационно-педагогические основы обучения - Гигиенические и санитарные требования при проведении занятий. | стр.19-20 |
| 17. | - Требования к методике проведения занятий - Организация развивающей предметно-пространственной среды | стр.20 |
| 18. | Методическое обеспечение Программы | стр.20-21 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Введение

«Дзюдо» - самый безопасный вид единоборства для детей. В отличие от множества других направлений восточных боевых искусств, в дзюдо не только запрещены любые удары руками или ногами, но и вообще запрещено во время борьбы касаться лица.

«Дзюдо» – не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни. «Дзюдо» не поощряет агрессию, через свои отношения со спутниками ребенок учиться сотрудничать, уважать и развивать самомастерство. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

По нормативным документам занятия дзюдо в группах начальной подготовки можно начинать с 7-9 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 4- 6 - летнего возраста, это обстоятельство побудило автора к написанию дополнительной общеразвивающей программы, включая группы спортивно-оздоровительной подготовки 4-6 - летних юных спортсменов. Необходимость такой программы для образовательной организации, обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо. По своему многолетнему опыту видна колоссальная разница в развитии детей, тех детей, кто пришел впервые на занятия в возрасте 7-9 лет и детей, которые начинали свои занятия с 4-6 лет. Дети опережают в физическом развитии, ловкости, гибкости и координационных способностях, гибкости, а также в навыках общения и коммуникации.

1.2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в

Российской Федерации» с изменениями от 8 декабря 2020 года;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 2 декабря 2020 года;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2020 года №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);

- (Нормативно правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995) и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Реализация Программы для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 4-6-летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- субъектное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа Программы - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников 4-6-летнего возраста

Программа является дополнительной общеобразовательной программой **физкультурно-спортивной направленности.**

1.3.Актуальность и новизна программы

Новизной Программы является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 4-6-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);

- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками.

1.4. Принципы программы

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе;
- доступности, сознательности - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностной ориентации - учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии;
- создание оздоровляющей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Технологические основы реализации программы требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоровляющей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

1.5. Цели и задачи программы

Цель программы: содействие формированию у воспитанников устойчивой мотивации к занятиям спортом, сохранению и укреплению собственного здоровья, удовлетворению потребностей детей старшего дошкольного возраста в движении.

Задачи: 1. Познакомить детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо;

2. Способствовать развитию общей физической подготовке и изучение базовой техники борьбы дзюдо.

3. Развивать двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);

4. Развивать двигательные реакции, точность движения, ловкость;

5. Способствовать формированию коммуникативной компетентности дошкольников на основе организации совместной спортивной деятельности;

6. Приобщать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7. Формировать умение работать индивидуально и в группе, развить природные задатки и способности детей;

1.6. Планируемые результаты освоения программы

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств;
- сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, дети будут;
 - *По общей физической подготовке:* в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.
 - *По специальной физической подготовке:* выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.
 - *По технико-тактической подготовке:* знать и уметь выполнять элементы техники и перемещений в соответствии с программным материалом.
 - *По психологической подготовке:* выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.
 - *По теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике программный материал.

II. Содержательный раздел

Значительное омоложения контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок преимущественно с 4 - 6 лет, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с единоборствами, лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 2х часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

2.1. Основные средства тренировочных воздействий

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

2.2. Основные методы выполнения упражнений

- игровой и повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

2.3. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

| № п/п. | Морфофункциональные показатели, физические качества | ВОЗРАСТ (ЛЕТ) | | | |
|--------|---|---------------|---|---|---|
| | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Быстрота | | | + | + |
| 2 | Скоростно-силовые качества | | | + | + |

| | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|
| 3 | Выносливость (аэробные Возможности) | | | | |
| 4 | Гибкость | + | + | + | + |
| 5 | Координационные способности | + | + | + | + |
| 6 | Равновесие | + | + | + | + |

Основные направления тренировки. *Спортивно-оздоровительный этап* подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Упражнения следует давать небольшими дозами (по 1-2 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения,

демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.4. Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

2.5. Специальная физическая подготовка

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, забегания 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.

Номера заданий для игр в касания

| № п/п | Место касания | Способы касания руками | | | |
|-------|-----------------------|------------------------|--------|-------|--------|
| | | Любой | Правой | Левой | Обеими |
| 1. | Затылок | 1 | 11 | 12 | 31 |
| 2. | Спина | 2 | 13 | 14 | 32 |
| 3. | Поясница | 3 | 15 | 16 | 33 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 17 | 18 | 34 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 19 | 20 | 35 |
| 6. | Левая подмышечная | 6 | 21 | 22 | 36 |

| | | | | | |
|-----|----------------------------|----|----|----|----|
| | впадина | | | | |
| 7. | Левое плечо | 7 | 23 | 24 | 37 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 25 | 26 | 38 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 27 | 28 | 39 |
| 10. | Правое плечо | 10 | 29 | 30 | 40 |

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

| № п/п | Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
|-------|---|-------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------|----------------|
| | Левой | Правой | Не прижимая руку к туловищу | | Прижимая руку к туловищу | |
| | | | Захват изнутри | Захват снаружи | Захват изнутри | Захват снаружи |
| 1. | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 18 | 35 | 52 |
| 2. | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 19 | 36 | 53 |
| 3. | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 20 | 37 | 54 |
| 4. | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 21 | 38 | 55 |
| 5. | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 22 | 39 | 56 |
| 6. | Левую кисть | Левую кисть | 6 | 23 | 40 | 57 |
| 7. | Правую кисть | Правую кисть | 7 | 24 | 41 | 58 |
| 8. | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 25 | 42 | 59 |
| 9. | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 26 | 43 | 60 |
| 10. | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 27 | 44 | 61 |
| 11. | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 28 | 45 | 62 |

| | | | | | | |
|-----|------------------|-------------------|----|----|----|----|
| 12. | Левое предплечье | Левую кисть | 12 | 29 | 46 | 63 |
| 13. | Левый локоть | Левую кисть | 13 | 30 | 47 | 64 |
| 14. | Левое плечо | Левую кисть | 14 | 31 | 48 | 65 |
| 15. | Левую кисть | Правое предплечье | 15 | 32 | 49 | 66 |
| 16. | Правую кисть | Правый локоть | 16 | 33 | 50 | 67 |
| 17. | Правую кисть | Правое плечо | 17 | 34 | 51 | 68 |

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СОП и НП должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающие
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера ребенка в самом начале его спортивного пути. Очень

важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

2.6. Техничко-тактическая подготовка

Основы техники: 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 90⁰, 180⁰ 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 кувирка, 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 дзюдоиста – 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 дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори.

2.7. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техникой – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально - волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СО этапа необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп дошкольного образования выделено 7 основных тем:

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы, Год обучения |
|----------|--|--|------------------------------------|
| 1. | Личная и общественная гигиена | Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | СОГ (1-2) |
| 2. | Закаливание организма | Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем | СОГ(1-2) |
| 3. | Зарождение и развитие борьбы дзюдо | История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. | СОГ(1-2) |
| 4. | Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы | Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. | СОГ(1-2) |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| 5. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. | СОГ(1-2) |
| 6. | Правила соревнований по борьбе дзюдо | Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия. | СОГ(1-2) |
| 7. | Моральная и психологическая подготовка борца | Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. | СОГ(1-2) |

2.8. Морально-нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

2.9. Контрольные нормативы по борьбе дзюдо для групп НП обучения

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки и Мальчики св.40 кг. | | |
|---|-----------------------|----------------|---------------|------------------------------|----------------|---------------|
| | оценка уровень | | | | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | | | | | | |
| «Челночный бег» 3x10м, с | | | | | | |
| Отжимания в упоре лежа | 10 | 8 | 5 | 10 | 8 | 9 |
| Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р) | 8 | 6 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р) | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|-----------|
| Прыжок в длину с места, см | 120 | 100 | 60 | 120 | 110 | 50 |
| <i>Техническая подготовка</i> | | | | | | |
| | 5 | 4 | | 3 | | |
| И.п.- «борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.п. | | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно И.п | | |
| Варианты самостраховки | мальчики | | | девочки | | |
| | оценка | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками | | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке | |
| Демонстрация базовых элементов: стойки, захваты, передвижений 5 кю желтый пояс-НП-1 4 кю оранжевый пояс-НП-2,3. | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) 2 балла 1 балл 0 балл | | | | | |
| Владение техникой дзюдо во всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний) | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | | |
| (бросков, болевых приёмов, удержание) | | | | неправильно назван приём | | |

III. Организационный раздел

3.1. Организационно-педагогические основы обучения

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста с 4-6 лет. Срок обучения 2 года. Наполняемость учебной группы от 10 до 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. В программе сочетаются теоретические и практические вопросы, а также присутствуют различные игры и соревнования. Объём тренировочной нагрузки в неделю: 60 мин.

Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме. Качество подготовки обучающихся определяется в соответствии применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания.

3.2. Гигиенические и санитарные требования при проведении занятий

В процессе проведения занятий с дошкольниками 4-6 -летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

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

- Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.
- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.
- В помещении, в котором организуется деятельность, должны соблюдаться «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).
- Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).
- Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
- Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.
- Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

3.3. Требования к методике проведения занятий

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали спортивное оборудование.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

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

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

- физкультурный зал;
- маты;
- спортивный инвентарь;
- секундомер;
- демонстрационный материал;
- картотека игр и упражнений.

3.5. Методическое обеспечение Программы

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем /Избранные труды. - М.: Наука, 1978. - с.27-28
2. Акопян А. О и др. 2008 г. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ
3. Бернштейн Ю.В. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 287с.
4. Вахун М. ДЗЮДО (Основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983г.-126с.
5. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997

6. Ельчанинов В.Н. Браво Япония //Дзюдо,2002, №2. - с.66-68
7. Ощепков. В.С. Дзюдо. 2000 г
8. Филиппов.С.С. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г
9. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
10. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
11. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 1999 г
12. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.
13. Judo 100 KEER KANTELEN 1995 г.
14. М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.
15. Удяков А.А. 2009 г. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России.
16. Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984г.
17. Федякина Г.К. Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движений//Ареф. канд. дисс. - Майкоп, 1998-22с.
18. Фраде Колд. Дзюдо для нас (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «ДЗЮДО». - М., 2002, №3-4. – С. 94-97.
19. Наименование учебно-методических материалов *(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)*

