

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ»**

Рассмотрено на
заседании педагогического совета

Протокол №01 от 09.01.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР
«Юный Динамовец»

09.01.2025 г.

Н.Н. Перевозчиков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ
СПОРТА «ДЗЮДО»**

Ижевск,
2025 г.

Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы психофизических и интеллектуальных способностей закладываются в раннем детстве. И именно в это время есть шанс обеспечить ребёнка широкими возможностями для личностной самореализации в будущем.

Физическая культура – великолепная база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками, для повышения социальной адаптации, укрепления эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья, она может так же успешно использоваться и в психотерапевтических и реабилитационных целях.

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по этап спортивной подготовки, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Многолетние занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у занимающегося оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления. Основными методическими положениями многолетних занятий являются:

1. Преимущество задач, средств и методов физического воспитания детей.
2. Выполнение тренировочной работы.

3. Осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех, этапах многолетних занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса занимающихся:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям;
- воспитание черт спортивного характера.

Программа рассчитана на физическую подготовку детей от 5 лет. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу (час – астрономический).

Большое разнообразие упражнений и научно разработанных методов, методических приёмов их воздействие на ребенка позволяют успешно решать задачи гармонического физического развития детей любого пола и физической подготовленности.

Постепенное усложнение изучаемых двигательных действий от простейших подвижных игр к технике дзюдо, позволяют занимающимся наглядно расширять представления о двигательных возможностях организма, осуществлять связь между умственным и физическим воспитанием.

Важное место в программе уделено игровым упражнениям и подвижным играм. Подвижные игры используются как средство физического воспитания на занятиях. Подвижные игры прекрасное средство развития двигательных качеств, воспитание коллективизма, чувства товарищества, взаимовыручки. Подбирая игры следует учитывать следующее:

- план занятия;
- подготовленность группы;
- природные факторы.

Программный материал включает в себя теоретический и практический раздел, контрольные нормативы.

Настоящая программа рассчитана на детей от 5 лет, группы общей физической подготовки.

Цель и задачи программы

Цель программы – привитие интереса к занятиям дзюдо у занимающихся, физическое совершенствование двигательных качеств обучающихся средствами дзюдо, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении активного здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- формирование двигательных умений и навыков;
- приобретение необходимых знаний в области дзюдо (терминология дзюдо);
- формирование правильной осанки и совершенствование физических качеств;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств дзюдо детей дошкольного и младшего школьного возраста

В соответствии с законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе физической культуры и спорта, ориентированная на создание условий для физического развития и духовности обучающихся на основе общечеловеческих и отечественных ценностей, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение тренера-преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектно-субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям, формируют у них ответственность за развитие самих себя.

Принцип культуросообразности воспитания предполагает, что воспитание основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения, формировать навыки социальной адаптации, интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Нормативная часть программы для групп спортивно-оздоровительного этапа.

На начальном этапе физического воспитания осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение двигательными действиями, а также знаниями о правилах поведения, режиме, гигиене. При этом выполняются контрольные нормативы.

Методические рекомендации

Учебно-тренировочный процесс

Прежде чем начать освоение спортивной техники по дзюдо, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена. Наибольшее влияние на успешность овладения упражнением оказывают показатели роста и массы тела. Имеют значение конституционные особенности и состояние здоровья,

Преимущество в овладении техникой сложно координационных упражнений имеют занимающиеся, обладающие большей скоростью двигательных реакций, меньшим латентным периодом расслабления мышц, лучшей устойчивостью, большей прыгучестью, большим уровнем развития силы и подвижности в суставах.

Средства решения задач развития спортивной техники, делятся на основные и дополнительные. Основными средствами физического воспитания являются упражнения, упражнения с физической помощью тренера-преподавателя, имитационные упражнения.

Успешность в занятиях физическими упражнениями зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера-преподавателя и возможностям занимающегося (создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к занятиям).

Необходимо добиваться осознания двигательных задач, структуры движения и ожидаемых результатов, создавать положительные эмоции, использовать средства ликвидации чувства страха, возбуждать стремление к состязательности.

Процесс освоения спортивной техники делится на: ознакомление, овладение, совершенствование. Рациональность освоения техники физических упражнений будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств. На всех этапах спортивной подготовки выполнения физических упражнений тренер-преподаватель должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые занимающимся;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Для начального освоения техники спортивных упражнений следует упрощать условия их выполнения. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и усложненных условиях.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении. Вначале следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

Развитие выносливости - условия сохранения стабильной структуры двигательных действий. Развитие быстроты простой двигательной реакции оказывает положительное влияние на овладение техникой сложно координированных действий.

Определение для каждого занимающегося оптимального темпа - условие успешного выполнения физического упражнения.

Последовательность освоения техники и тактики зависит от особенностей избранного вида спорта:

- в спортивных единоборствах и игровых видах обучение тактике происходит в единстве с изучением техники;
- в циклических упражнениях (на проявление выносливости) после первоначального овладения техникой и определенной степени развития общей и скоростной выносливости;
- в сложно-координационных упражнениях - после достижения стандартизации техники исполнения.

Система специальных знаний

Последовательность освоения спортивной техники и способа дыхания зависит главным образом от координационной сложности изучаемых движений. Если в простых упражнениях обучение движению и дыханию происходит одновременно, то в сложно-координационных сначала осваивают структуру, затем приучают к соответствующему способу дыхания.

В процессе спортивной подготовки тренер-преподаватель судит о результативности используемых средств и методов педагогического воздействия, пользуясь опросом, наблюдениями и измерениями.

Тренировка - систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека, универсальный способ совершенствования организма.

Цель тренировки вытекает из общих социальных и личностных установок на воспитание и самовоспитание человека и заключается в достижении им такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности.

Биологической основой тренировочного эффекта в данном случае является *адаптация* организма к физическим *нагрузкам* в процессе тренировки.

Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья и *работоспособности*

Посредством тренировок формируются автоматизированные стереотипы деятельности функциональных систем, постоянно проявляющиеся в умственной и поведенческой деятельности человека.

Самосовершенствование функциональной системы в процессе тренировки внешне проявляется двумя основными качествами: экономизацией (выполняется больший объём полезной работы при минимальных затратах) и расширением резервных возможностей (обеспечивается больший результат за более короткое время). В зависимости от необходимого результата подбирается арсенал средств и метод тренировки.

Тренировка - эффективная форма воздействий физических упражнений на организм человека. Вследствие систематической физической тренировки в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы.

Важнейшая роль в этих изменениях, связанных с тренировкой, принадлежит нервной системе. Увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, значительно ускоряется двигательная реакция. Совершенствуется функция анализаторов, что обусловлено большим разнообразием раздражителей в процессе занятий. Увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови, что способствует повышению кислородной емкости крови. Возрастают запасы энергетических веществ в мышцах, головном мозге, мышце сердца. Изменяется и опорно-двигательный аппарат; повышается прочность костей и связок, увеличивается масса и объём мышц, возрастает мышечная сила.

При регулярных тренировках развиваются дыхательные мышцы, увеличиваются подвижность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких. Дыхание становится более редким и глубоким, выдох удлиняется.

Основным правилом физической тренировки следует считать соответствие параметров тренировочных нагрузок текущему состоянию занимающегося и их соразмерность с естественным ритмом его физического развития. Руководствуясь этим, следует выбирать тренировочные нагрузки такого содержания, характера и направленности, которые бы учитывали единство генетических предпосылок развитию двигательной активности человека и функциональных свойств его организма (изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию).

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность), формируются новые и

совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота ловкость и др.).

Существенную роль в тренировке играет возраст и пол, например, скоростные качества у девочек развиваются в основном до 12-13 лет, у мальчиков до 13-14 лет, сила - в 20-25 лет.

При несоблюдении основных закономерностей физической тренировки могут развиваться переутомление, *перетренированность* и *перенапряжение* звеньев функциональных систем организма.

Самочувствие занимающегося становится хуже в том случае, если, заболев, он не прекратил тренировок, а, выздоровев, сразу же начал заниматься с той же интенсивностью, что и до болезни. При правильной организации учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей организма и уровня его общей и специальной физической подготовленности, при рациональной организации отдыха, питания, всего жизненного режима перетренированность не возникает.

Физиологические основы оздоровительной тренировки.

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является - повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность, занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Тип нагрузки.

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит прежде всего от вида упражнений, структуры двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью:

- 1) циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;
- 2) циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;
- 3) ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

Пороговая нагрузка - это нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности, та минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый оздоровительный эффект: возмещение недостающих энергозатрат, повышение функциональных возможностей организма и снижение факторов риска.

В связи с этим все, что выходит за рамки оптимальных тренировочных нагрузок, не является необходимым с точки зрения здоровья. Оптимальные нагрузки обеспечивают повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, т. е. уровня физического состояния и здоровья.

Интенсивность нагрузки.

Интенсивность нагрузки зависит от скорости выполнения упражнений и определяется по ЧСС.

Помимо оздоровительной тренировки, занятия физическими упражнениями должны включать освоение психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к проблемам массового спорта может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья занимающихся.

Педагогический и врачебный контроль.

Основными задачами медицинского обследования в группах предварительной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Важным условием успешной работы с детьми является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личностных качеств ребенка (воздействие семьи, детского сада, школы и т.д.).

Главной задачей в занятиях с детьми является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Эффективность воспитательной работы зависит и от вариативности применяемых средств и методов. Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные примеры и опыт самого занимающегося.

Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Другим методом воспитания является наказание, выражаемое в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий. Наказания могут быть в виде замечания, устного выговора, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий. Однако, мобилизующее значение имеют дружеское сопереживание и одобрение, чем наказание.

Для сплочения коллектива целесообразно создавать традиции коллектива — проведение спортивных вечеров, поздравлений с днем рождения, выпуск спортивных листков и т.д.

Воспитание волевых качеств происходит в условиях сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются волевые проявления. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий.

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие интереса к занятиям, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. К методам психологической подготовки относятся; беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования ситуаций через игру.

В подготовительной части занятия следует использовать методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

(Группы общей физической подготовки)

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств.

Разминка:

Что должен знать занимающийся?

- Знание последовательности упражнений в разминке.

Что должен уметь занимающийся?

- Выполнять все упражнения разминки.

Что должен уметь тренер-преподаватель?

- Уметь проводить разминку с любой категорией занимающихся.

- Уметь объяснить, показать все упражнения разминки.

Требования к разминке:

1) регулярность;

2) упражнения должны быть понятны и просты. Даже маленький ребенок должен выполнять упражнение правильно;

3) упражнения должны быть доступны для всех детей;

4) последовательность подбора упражнений:

- от простого к сложному;

- от легкого к трудному;

- от известного к неизвестному.

5) все движения выполняются в направлениях (вперед - назад, влево - вправо, вверх-вниз и т.п.)

- 6) амплитуда движений нарастает от небольшой до максимальной постепенно;
- 7) скорость нарастает постепенно;
- 8) движения выполняются максимально расслабленно и свободно, без лишнего напряжения
- 9) дыхание свободное и естественное;
- 10) каждое упражнение рекомендуется повторить не менее 10 раз;
- 11) разминка может занимать на начальном этапе спортивной подготовки от 50 до 70% общего времени занятия и от 15 до 20 % общего времени на более поздних этапах.

Общие цели разминки:

1. Психологический настрой на занятие
2. Развитие умения слушать, воспринимать, сосредотачиваться, поддерживать сознательную дисциплину

Разминку целесообразно выполнять в следующей последовательности:

Бег по кругу - лицом, спиной, боком приставными шагами с подскоком.

Ходьба по кругу:

На равновесие:

«Канатоходцы» ходить по линиям, руки в стороны. Можно с мешочком на голове, с палкой на плечах, в руках, как меч; «над пропастью?» по скамейке в 2 стороны одновременно 2 группы детей, друг друга поддерживаю

В кругу.

Голова:

в стороны (сова на суку, сдуваем пыль с плеч), наклоны в стороны (голову отдыхать на плечи уже чистые), вверх-вниз (смотреть па "букашек", что прыгают с потолка на пол, на падающие капли), по кругу (колобок на тарелочке)

Плечи поднимать и вниз (удивляемся), по кругу крутим.

Руки:

круговые движения руками в плечевом суставе (вперед, назад и в разные стороны одновременно) «уплываем от акулы», «вертолеты большие»;

круговые движения руками в локтевом суставе - «вертолёты городские», (пожарный, скорая помощь, милиция - на выбор);

круговые движения кистями рук - «игрушечные вертолётки»

сильно растопыривать пальцы и сжимать кулак (показываем и прячем «секретки»);

притягивать большой палец к предплечью (показать «гуся» и открыть ему «клюв»);

выгибаем кисть наружу и отпускаем («салют», цвета дети называют сами);

махи рук в стороны (закрываем: «окна», обнимая себя за плечи, открываем, сзади хлопая в ладоши);

метательные движения - руки вверх и назад с прогибом тела и выброс расслабленных рук вперёд с наклоном вперёд («натянули пустили стрелу»), правой, левой и обеими руками;

Грудь: «петухи» (вперед и назад) важные то надули грудь, то перестали важничать, (можно в парах «петушиные бои», один толкает, другой «уходит», «сдувается», потом меняются ролями, можно по три человека, если одного роста, или мама разминает малыша, но только, если сама умеет так двигаться, разные упражнения давать индивидуально: (не меньше полгода регулярных занятий);

индийский танец (в стороны) - таз и ноги на месте, плечи параллельно полу, грудь двигается вправо и влево, можно по три человека, либо в парах с мамой; по кругу, (параллельно полу);

Поясница: мельница (скручивание в талии) ноги на ширине плеч, «поставили мешок с зерном между ног», колени чуть согнуты, руки вогнуты в локтях перед грудью, смотрим перед собой; «сдуваем листья или родителя сзади себя» - положение то же, что и в предыдущем упражнении, только руки выпрямленные в стороны и задаче при поворотах оглядываться и дуть сзади себя, если в парах спиной друг к другу, тот кто не удержался на ногах, того «сдуло»; наклоны в стороны:

- в парах: «часики» - (ребенок маму за руки тянет в стороны, чтобы она наклонялась, потом мама за плечи тянет в стороны, ребенок спиной к маме, на первом этапе колени мамы как опора, чтобы ребенок не наклонялся вперед, а держал спину прямо, позже не держать малыша, если падает, то отойти, не держать, а напоминать держаться на ногах);

- «насос» (спиной друг к другу два ребенка, руки сцеплены и локтях, наклоны в стороны);

по одному:

«человечки бегут с горки»:

«буратино» - упасть (наклон в любую сторону) и за волосы поднимать себя и снова падать в разные стороны;

наклоны по кругу по одному тот же «буратино» в парах

«карусели» (взять ребенка за разноименную руку (мама - правую, ребенок - левую), ребенок бежит вокруг мамы не расцепляя рук, мама наклоняется по кругу, а рука ребенка после каждого крута закручивается, надо ее раскрутить, повернувшись вокруг своей оси, потом «крутится на карусели» в другую сторону);

Ноги:

«лягушка» (приседание и растяжка) сели на корточки, руками крепко взяли за щиколотки (по мере увеличения растяжки - за ступни, ладони на пол),

«хвост вылез - нос завяз» (ноги выпрямить, «хвост» вверх, голова вниз):

«нос вылез - хвост завяз» (сесть на корточки, нос вверх);

«мосты» (ноги вместе, прямые, ладони на пол у ног, руками идем вперед до положения «упор лежа» - «мост опускается», потом идем назад - «мост поднимается»);

Упражнения на растяжку:

«мишки Гамми» - мама садится на пол, ноги как можно шире, ее руки за спиной поддерживают ребенка как в стульчике, малыш держится за мамины плечи, он - мишка Гамми, катающийся на дереве (мама наклоняется вперед и в стороны);

«курочки» - ребенок садится спиной к маме, ноги в стороны. Мама кладет ладони на колени малыша, чтобы ноги его были прямые, предварительно «насыпав зернышек» перед «курочкой». Ребенок носом «склевывает» их. Некоторые дети целуют маме руки - не важно, варианты могут быть любые, главное, чтобы малыш сам тянулся. Наклонять можно только в редких случаях - надо смотреть индивидуально по типу характера ребенка;

«лодки» - лицом друг к другу, стопами упереться в ноги мамы, ближе к коленям, ноги как можно шире, взяться за руки, по очереди ложиться на спину и поднимать друг друга. Следить, чтобы колени были прижаты к полу, иначе «образуется брешь в лодке, и можно потонуть»;

«каратисты» - махи ногами вперед, через скамейку, в стороны, назад, можно в парах, «сбивая (ногами) яблоки с деревьев» (попасть по расслабленной кисти руки партнера):

Подвижные упражнения (по кругу, наперегонки, эстафеты, либо в виде игр-догонялок):

«Каракатицы» - на ладонях и ступнях бежать вверх спиной;

«Столики» - на ладонях и ступнях бежать вниз спиной (сначала очень трудно, желательно, чтобы родитель помогал малышу, переставляя его ноги или руки)

«Самовары верхом на столиках» - ребенок едет верхом на шатающемся столике, пытается удержаться; упражнение как награда за старание в предыдущем упражнении (не важно, как сделал ребенок, важно, как старался, это главный критерий оценки - если не сделал, то «Самоваром» не едет, то же самое в упражнении «всадники» после «сенокосилки»);

«Колбаски» - вытянувшись в струнку, катиться по полу, не дотрагиваясь до пола ногами и руками;

«Гуси и волк» - известная игра «Гуси, гуси - га-га-га...», волк - инструктор или родитель. Дети идут на корточках (гуськом), а в опасной зоне (полоса в центре зала) перебегают быстро, чтобы не поймал «волк». Необходимо следить, чтобы дети не вставали,

а шли на корточках вразвалочку, размахивая руками для равновесия. На первом этапе, пока не возник начальный навык такой ходьбы, ребенка родитель придерживает за руку;

Упражнения в ходьбе: ходьба в колонне; шеренгой с одной стороны площадки на другую: с высоким подниманием колен; «змейкой»; приставным шагом (вперед, назад); в горку (с горки): коротким, средним. Широким шагом; прямо переменным шагом; по кругу; с остановкой по сигналу; на внешней и внутренней стороне стопы; парами; со сменой направляющего; с заданиями.

Упражнения в беге: с изменением темпа; направлений по сигналу; бег по прямой и извилистой дорожке: в разных направлениях с остановками; бег с ловлей и увертываниями: бег в быстром темпе (10 - 12 м), непрерывный бег (50 с), бег в медленном темпе (до 160 м); с высоким подниманием бедра; захлестом голени назад; челночный бег (2 x 5 + 2 x 10).

Упражнения в прыжках: подпрыгивания на двух ногах; прыжок вверх с касанием предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2 - 3 м); в длину с места; перепрыгивание через параллельные линии (расстояние между линиями 25 - 30 см); прыжки в длину с места (30 - 40 см); прыжок в глубину (высоте 10 - 15 см): прыжки из кружка в кружок; прыжок через предмет (5 - 10 см).

Упражнения на равновесие: остановка во время ходьбы, бега; ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2 - 2,5 метра, ширина 15 - 20 см); приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по доске (ширина 20 см); ходьба по узкой доске (ширина 10 - 15 см); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через рейки лестницы (лежащей на земле); перешагивание через лежащие на полу предметы; ходьба по доске, расположенной наклонно (высота 30-35 см); ходьба по бревну; ласточка.

Упражнения в катании, бросании, ловле мяча: катание мяча друг другу (диаметр 20 - 25 см); шариков (расстояние 1,5 м); бросание мяча от тренера (расстояние 1 - 1,5 метра); бросание мяча об землю и ловля после отскока; катание мячей через ворота (ширина 59 - 60 см) с расстояния (1 - 1,5 метра); бросание в горизонтальную цель (снизу от груди двумя руками) с расстояния 1 - 1,5 метра; метание в горизонтальную цель одной рукой (правой, левой) теннисного мяча (с расстояния 2,5 - 5 метров); бросание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (с расстояния 1 - 1,5 метра).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без: для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища; ритмика под музыку.

Упражнения в ползании и лазании: ползание на четвереньках между предметами, расставленными вокруг них: подлезание на четвереньках под веревку (высота 40 — 50 см); подлезание в обруч (не касаясь руками пола); проползание по прямой (не менее 6 метров); влезание и слезание с гимнастической стенки; подлезание под рейку (лежащую на спинках стульев).

Построения и перестроения: в круг, в колонну, в шеренгу; движение с указанием движения (вперед, назад, правый угол площадки); находить свое место во время игр и построений.

Формирование правильной осанки.

Ходьба, бег с согласованными движениями рук, ног.

Игры с бегом: «Самолеты» ...

Ползания, пролезания, подлезания, перелезание.

Игры с ползанием и лазанием: «Пастух и стадо»

Отталкивания и приземления в прыжках.

Игры с прыжками: «Зайцы и волк»

Бросание, ловля, метание на дальность, в цель.

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось-поймай» ...

Подвижные игры: «Солнышко и дождь»; «Букет»; «Бегите ко мне»; «Поймай бабочку»; «Обезьянки»; «Кто бросит дальше»; «Найди предмет»: «Самолеты»; «Автомобили»; «Птички и кошка»; «Лошадки»; «Бездомный заяц»: «Ловушки»; «Заяц и волк»; «Лиса в курятнике»; «Кто лучше прыгает»; «Из домика в домик (поезд, улитка, бабочка)»; «Пастух и стадо»; «Перелет птиц»; «Кот и пес»: «Брось и поймай»; «Сбей кубик»; «Попади в обруч»; «Кто

ушел?»; «Кто быстрее построится? (чья группа)». Упражнения для детей, разработанные на основе базовых упражнений

В их разработке активно участвовали сами дети, т.к. в процессе занятий у детей повышалась креативность. Все упражнения являются комплексными (содержат элементы различных групп упражнений)

«Путаница»

Это упражнение групповое. Дети встают, взявшись за руки, в круг либо в цепочку (можно повернуться лицом в разные стороны). Ведущий двигается, запутывая цепочку по сложной траектории, переворачиваясь, кувыркаясь, ползая и вообще всячески усложняя передвижение всей цепочки, участники которой в свою очередь мягко и пластично двигаясь следуют за ведущим.

"Спиралька"

Выполняется взрослым (инструктором) и ребенком. Взрослый, бережно и нежно взяв ребеночка за руку, за голову либо за ногу, медленно крутит конечность в одну сторону. Задача ребенка - не сопротивляться и "следовать за силой". Закручивания постепенно усложняются (переводятся в более низкое положение, траектории изменяются, т.е. происходит соединение с "толканием").

"Бульдозер и пеньки "

Это упражнение можно выполнять как в парном, так и в групповом варианте.

Парный вариант:

Один из участников принимает роль "Бульдозера", который должен выкорчевать "Пенек", роль которого выполняет другой партнер. Тот, кто играет роль "Пенька" должен стоять на месте, укоренившись и не сходить с места, держать место. Играющий роль "Бульдозера" пытается стащить партнера с этого места всеми способами - хватаясь за руки, толкая и спихивая его. В этом варианте эта игра напоминает игру "Царь горы". Через какое-то время партнеры меняются ролями.

Групповой вариант:

Если в эту игру играет три человека - тогда один становится «пеньком» а двое других - становятся "Бульдозерами". В процессе игры играющие меняются ролями.

Если в эту игру играет много детей, тогда они могут становиться в цепочку или по-другому, в зависимости от фантазии преподавателя.

Главное, чтобы "Бульдозеры" и "Пеньки" держались за руки попеременно - Бульдозер-Пенек-Бульдозер-Пенек- и т.д.

"Тесто" (На развитие чувствительности и пассивное расслабление) Это упражнение может быть выполнено как в паре, так и группой (группой может выполняться детьми, знакомыми с задачами этого упражнения). Ребенок лежит на любой поверхности и выполняет роль "теста". Его задача чутко реагировать на воздействия "повара" именно той частью тела, куда направленно данное воздействие. Лучше, если ребенок закроет глаза, не будет торопиться и опережать движения партнера. "Поваров" может быть несколько, либо упражнение выполняется в парах. Упражнение обыгрывается, итогам могут быть испеченные "пирожки", "пирожные".

"Отними палку"

2 человека держатся за оба конца палки любой длины. Задача активного - отнять палку, рука пассивного как привязанная к палке веревка, а задача - быть податливым и не отдать палку, (сначала упражнение выполняется медленно, пассивный может закрыть глаза, скорость нарастает постепенно, естественно. хорошо помогает соответствующая музыка.

"Колобок"

Катать "колобок" (мячик) рукой по ровной поверхности, "чтобы он был ровный и крепкий, не развалился в печке, когда мы его будем печь. Задача от занятия к занятию усложняется, поверхность становится менее ровной (стулья, столы, стены со всеми составляющими). Ребенок постепенно доходит до того, что катает всем телом. Достаточно высоким уровнем является выполнение этого упражнения парой (задача чувствовать,

партнера, который в отличие от различных поверхностей, подвижен, и не ронять мяч – «не валять колобок в пыли»).

«Прятки»

Упражнение выполняется парами. Дети встают друг к другу спиной, «прилипнув». Задача одного из играющих – увидеть лицо другого. Второй ребенок должен не дать осуществиться мечте первого, выполняя свою задачу с помощью простого приема: не теряя контакт спины со спиной.

«Черепашки»

Дети лежат по кругу на полу вверх лицом (Черепашки на солнышке), мамы (другая группа детей) гуляют вокруг них с песенкой «я на солнышке лежу» (львята на прогулке). По сигналу инструктора черепашки быстро переворачиваются вверх спиной (прячут животики, чтобы львята не зашекотали), а львята бросаются на ближайшую черепашку и не дают ей перевернуться.

«Битвы кенгуру»

В парах (можно ровесники и с родителями) – на корточках прыгают и руками толкаются, пытаясь удержаться самому и уронить партнера; можно устраивать турниры.

Медвежата

Сначала «войти в образ», походить как медведи вразвалку, расслабленно, потом задача – опрокинуть гибкое дерево (инструктора), завалить.

Мельница

Инструктор стоит (если дети маленькие, то на коленях), руки в стороны. Дети «заводят мельницу» (толкают руки) и уворачиваются от ее крыльев, не отбегая, а приседая, наклоняясь.

Домино

Стояч друг за другом на расстоянии кувырка, по очереди толкают переднего, который кувыркается и толкает следующего.

Шлагбаум

Дети стоят в цепочке напротив инструктора, по хлопку по очереди бегут к нему. Инструктор в последний момент поднимает одну руку в сторону, ребенок должен оббежать инструктора с другой стороны, не ошибиться.

Выползания

Задачи игр на основе выползания – научить ребенка спокойно действовать в сложной ситуации, без паники и страха преодолевая препятствие, близкое к стрессовому. Но т.к. это игровая ситуация, а сложность задания, начиная с очень легкого уровня, растет постепенно – это все-таки не стресс. И вместо приобретения психологических проблем, ребенок избавляется от страхов безысходности, непреодолимости ситуации, закрытых, тесных пространств, комплекса неполноценности. И, конечно же, происходит развитие всех групп мышц, растет ловкость и гибкость тела.

Упражнения рекомендуется давать поэтапно с учетом индивидуальных особенностей детей.

Три нижеприведенные игры являются этапами подготовки детей к выполнению как таковому с постепенным повышением сложности. Для некоторых детей вовсе не нужно проходить все этапы. Позже ребенок выберет наиболее подходящую ему игру. Не следует навязывать ему другие, можно лишь незаметно и постепенно усложнять его любимые игры. Например, «норка» может обвалиться, или «мышеловка» может состоять из 2-х и более человек, а может передвигаться вместе с «мышкой», пощипывать ее или щекотать.

1. Норки

Тренер-преподаватель расположившись на полу строит из ног, рук и всего тела норки, в которые ребенок проползает. Чем сложнее маршрут, тем эффективней работа для малыша (на изобретательность). Следить, чтобы ребенок не отклонялся (не облегчать задание, а разгибать его руки, ноги, опускать плечи и таз, чтобы малыш не застревал). Постепенно норки делать сложнее и теснее.

2. Мышеловки

Это более сложный вариант выполнения, активный и являющийся промежуточным этапом в подготовке к самому сложному, непосредственно к завалам. «Мышеловка» (родители, инструктор) сидит неподвижно и хватает близко подходящих к ней «мышей», закрывается, а «мышь» старается удрать. При этом необходимо, чтобы 9 раз из 10 ребенок освобождался, но с трудом. Вариант, который очень любят дети – «мышеловки» догоняют «мышей».

Элементы взаимодействия в парах.

А) Акробатические: перекаты; группировки из различных исходных положений; стойка на лопатках.

Б) Упоры: стоя на коленях (туловище прямое); лежа на животе, локти прижаты к туловищу.

В) Взаимодействия: перетягивания пояса, борьба за мяч.

Г) Игры: «Тяни в круг»; «Перетащу через ручей»; (исходное Положение - лежа на животе, друг напротив друга); «Донеси - не урони».

Д) Игры в касания.

Е) Игры в теснения.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств.

Инициативности: выполнение порученного задания 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.

Дисциплинированности: - не опаздывать на занятия, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка игрушек, спортивных предметов) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Досуговые формы (физкультурные праздники).

Проведение спортивных праздников на тему «Мы дружим со спортом»; «Вместе с взрослыми»; «Спортивное лето»; «Ждут нас быстрые ракеты»; «Праздник зарядки»; «Зимние забавы»; «Осень».

Гигиенические требования.

Гигиена тела, гигиена мест занятий, гигиена спортивной одежды.

Примерная схема учебно-тренировочного задания.

Направленность блока учебно-тренировочных заданий: координационная.

Основная педагогическая задача: развивать координацию движений детей и воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, внимания.

Этап спортивной подготовки	Содержание упражнения	Дозировка нагрузки	Методические указания	Организационные указания
Начальный	1. Ходьба стайкой за преподавателем	До 20 м (2 раза)	Обращать внимание детей на правильность дыхания	После первой половины задания, остановить группу и напомнить о дыхании
	2. Ходьба по кругу, взявшись за руки	До 20 м	Учить выполнять движение в темпе	

3.Ходьба огибая предметы	До 5 м (3-4 раза)	Задание: обойти кубики, не касаясь их	
4.Переход от ходьбы к бегу, от бега к ходьбе	10 м (3-4 раза)	Выполняется по команде преподавателя	
5.Бег стайкой за воспитателем	До 10 м	Напомнить что нужно соблюдать дистанцию	
6.Ходьба на носках	До 10 м (2 раза)	Следить за осанкой	
7.Ходьба на пятках	До 10 м (2 раза)	Усложнять, разводя руки в стороны	
8.Бег (догнать катающийся мяч)	3-4 раза	Бросать мяч, а названный ребёнок его догоняет	
9.Упражнения с поворотом головы (по сюжету)	2-4 раза	Сюжет "вот и солнышко взошло"	Указать рукой сторону, где взошло солнышко
10.Упражнения с наклоном туловища (подбирать мяч)	4-6 раз	Сюжет "мы рассыпали яблочки"	Около каждого ребёнка разложить по 2 мяча
11.Ходьба по кругу	20 м		
12.Игра (к белочке в гости)			Поставить стремянку, на одну из перекладин посадить белочку. Детей построит у стремянки и предложить долезть до белочки, поздороваться с ней, погладить, улыбнутся, помахать головой и слезть, вначале игрушку помещать на 2 и 3 перекладины, а затем 4 и выше. Пед. Значение игры в том, что она воспитывает чувство товарищества, дружелюбие.

Направленность средств: развитие психомоторной сферы

№ п/п	Содержание и характер упражнения	Дозировка нагрузки	Методические указания	Организационные указания
1	Комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей	Определять нагрузку по внешним признакам	Конкретные к каждому упражнению	
2	Ходьба стайкой за	До 80 м	Обращать	Следить за

	преподавателем (воспитание дисциплинированности)		внимание детей на правильность дыхания	дистанцией при ходьбе
3	Ходьба по кругу, взявшись за руки (воспитание коллективизма и дружбы)	До 40 м	Учить выполнять упражнения в определенном темпе	Следить за дисциплиной
4	Ходьба в разных направлениях (воспитание самостоятельности)	До 10 м	Следить за сохранением осанки	Задавать каждому: свое направление выбрать самому

С целью определения уровня общей физической подготовленности детей за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Упражнения	Нормативы	
	5 лет	6 лет
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи)	+	+
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	-	+
Челночный бег 3x10 м	-	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	-	+
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	+	+

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта дзюдо

1. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Норматив сдаётся на время.

2. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической 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.

3. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание

считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук

5. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Занимающиеся 7 лет и старше сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для поступления на этап спортивной подготовки по дзюдо и зачисления в группы для освоения дополнительной образовательной программы по виду спорта «дзюдо» в МБУ ДО СШОР «Юный Динамовец».

Сведения об электронной подписи

Подписант:	<p>CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ""ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ""", SN=Перевозчиков, G=Николай Николаевич, E=s83.nik@yandex.ru, ИНН=183400292163, ИНН ЮЛ=1832030954, СНИЛС=11283011200, ОГРН=1021801443696, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ""ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ""", T=Директор, L=г. Ижевск, STREET="ул. Ворошилова, 68", S=Удмуртская Республика, C=RU</p>
Серийный номер сертификата:	009BCCFAE8535358B76EF41435794DA261
Удостоверяющий центр:	<p>CN=Федеральное казначейство, O=Казначейство России, C=RU, L=г. Москва, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", ОГРН=1047797019830, ИНН ЮЛ=7710568760, S=77 Москва, E=uc_fk@roskazna.ru</p>
Сертификат действителен с:	15.01.2025 15:05
Сертификат действителен до:	10.04.2026 15:05
Дата и время подписания файла:	30.01.2025 08:06
Тип подписи:	Присоединенная подпись