

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 01 от 31.08.2018г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 10

А.Л. Мелентьев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЗЮДО
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Срок реализации программы: 8-10 лет
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик программы:
Стародубцова Т.О. – тренер-преподаватель

Рецензент Программы:
Пильгуй О.Ю. – инструктор-методист

г. Ростов-на-Дону
2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3-4
Пояснительная записка	5-6
I.Общая характеристика детей школьного возраста	6
1.1. Возрастные особенности школьников в	6-7
1.2. Особенности организации двигательной деятельности детей	7
1.3. Программно-нормативный раздел	7
2.1. Гигиенические и санитарные требования при проведении тренировочных занятий.....	8
2.2. Техника безопасности.....	9
2.3. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий.....	10
III. Практический раздел	10
3.1. Средства физического воспитания.....	10
3.2. Программа физического воспитания для обучающихся	11-15
IV. Методические рекомендации	15
4.1. Дозирование нагрузки на занятиях.....	15-16
4.2. Развитие психофизических качеств.....	16-17
4.3 Формирование личностных качеств и индивидуальных способностей обучающихся	17
4.3.1. Основные направления и технология воспитательной работы.....	17-18
4.3.2. Формирование индивидуальных способностей.....	18-19
V. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап подготовки ...	19-20
Литература	21

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо для спортивно-оздоровительных групп (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 -ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г. и предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима для ДЮСШ регулирует санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель Программы

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы являются:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Образовательная цель

Создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней подготовки на спортивно – оздоровительном этапе дзюдоиста включает и предполагает решение *следующих задач:*

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- воспитание разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- повышение функциональной подготовленности;
- сохранение здоровья.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является материалом, регламентирующим учебно-воспитательную работу для детей занимающихся в спортивно оздоровительных группах (СОГ), в ней раскрывается весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию обучающихся. При разработке данной программы использовался передовой опыт работы со школьниками различных возрастных категорий по изучению начальных упражнений дзюдо, накопленный тренерами - преподавателями МБУ ДО ДЮСШ №10, а также тренерами - преподавателями других регионов Российской Федерации, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий.

Реализация данной программы основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Эта технология имеет два направления:

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

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья школьников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природообразность (учет и использование физиологических возможностей организма школьников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности обучающихся и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений дзюдо.

Основные задачи применения технологии:

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

Технологические основы реализации требуют создания психолого - педагогических

условий организации здоровье сберегающего учебно- воспитательного процесса обучающихся.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях спортивных школ и семьи.

При организации работы в группе широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Всестороннее развитие обучающихся в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития школьника. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в школьном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

Именно в школьном возрасте происходит интенсивное интеллектуальное развитие. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; научается выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно поворот ребенка на самого себя (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе ребенка к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Младший школьный возраст

В младшем школьном возрасте происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Основные цели работы с детьми в спортивно – оздоровительной группе

Необходимо:

- охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться к формирующемуся детскому сообществу и терпеливо поддерживать его;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные

способности;

- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением,
- моделировать игровые ситуации;
- развивать воображение и творческое начало;

Средний школьный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. Происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, метание на дальность и в цель, и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грандиозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительными. Поэтому новые упражнения сочетаются с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

1.2. Особенности организации двигательной деятельности школьников

Необходимо:

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

II. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ

учебный план-график распределения учебных часов Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория:													
Техника безопасности на занятиях	2	1									1		
Теоретическая и психологическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

подготовка													
Итого часов :	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-
2. Практика :													
Общая физическая подготовка	130	14	13	12	13	10	12	13	10	13	12	8	
Специальная физическая подготовка	57	5	6	6	6	4	6	6	4	6	6	2	
Техническая подготовка	55	5	6	5	6	5	5	6	5	6	4	2	
3.Участие в соревнованиях:													
Первенство ДЮСШ					*		*		*	*			
Первенства города и области						*		*			*		
3.Контрольные испытания:													
ОФП	2								2				
СФП	2								2				
5.Диспансеризация и оздоровительные мероприятия	54											14	40
Итого часов :	300	24	25	23	25	19	23	25	23	25	22	26	40
Всего часов :	312	26	24	26	20	24	26	24	26	24	26	26	40

2.1. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В процессе занятий с 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.

Всё оборудование должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

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

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

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

Категорически запрещается привлекать детей к труду, 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 пользовании детям даются только исправные и безопасные предметы.

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

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

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью

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

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

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

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

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

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

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления 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.

2.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

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

Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями

1. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушения в методике преподавания:

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

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала для занятий;
- отсутствие вентиляции;

- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесемки;

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

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

5. *Недооценка значения страховки помощи:*

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

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

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

2.3. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ

Контроль за физическим состоянием детей школьного возраста включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.
2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка.
3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.
4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

III. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе занятий с обучающимися среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, зала.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма.

Физические упражнения включают в себя основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения дзюдо.

3.2. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Теоретическая подготовка

№	Темы:
1	физическая культура и спорт в России
2	краткий обзор развития дзюдо в России и зарубежом
3	физическое развитие и укрепление здоровья
4	краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм
5	закаливание организма; гигиена
6	врачебный контроль
7	профилактика травматизма
8	зачетные требования
9	основы судейства.

2.Общая физическая подготовка (ОФП)

ХОДЬБА	
в колонне	приставным шагом
на носках, на пятках	в разных направлениях
змейкой	с различными положениями рук
на внешнем крае стопы	вперед, назад
с высоким подниманием бедра	в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра
РАВНОВЕСИЕ	
перешагивание через препятствие	кружиться на месте
упражнение "ласточка"	ходьба с закрытыми глазами
БЕГ	
в разных направлениях	в колонне
непрерывный	с высоким подниманием бедра
в медленном темпе	змейкой
в чередовании с ходьбой	быстром темпе
захлестывание	
ЛАЗАНИЕ	
в упоре на коленях и локтях (кистях)	подлезание под препятствие
проползание на животе	
ПРЫЖКИ	
на месте на двух ногах	с продвижением вперед
подпрыгивание на месте	через препятствие
в длину с места	вверх
на одной ноге	налево, вправо
подскок-прыжок на месте	
БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ МЯЧА	
подбрасывание мяча вверх и ловля	метание мяча

бросание мяча и ловля с расстояния	
ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
движения спортсменов	объектов живой и не живой природы
природных явлений	
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	
1	И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2	И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).
3	И.п. - о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3 - руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4	И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение (4-6 раз).
5	И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2-исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).
6	И.п. - о.с., руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Начальные формы упражнений дзюдо	
Ритуал приветствия (стоя, на коленях) Группировки из положения стоя, сидя, лежа	
перекаты в группировке из различных исходных положений- влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка),	
прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы	перекат назад из упора присев - встать, перекатом вперед
из упора стоя на коленях - сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 ⁰ шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях,	
стойка на лопатках	кувырок вперед
самостраховка при падениях на бок (спину)	в положении стоя на коленях захват рукав-отворот
в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад), имитационные упражнений дзюдо по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри, положения тела в стойке, в партере,	
стойка на голове и руках,	мост из положения лежа на спине без касания татами головой
падение на живот	падение кувырком
повороты на 180 ⁰ (скрестными	захваты с теснением, с переводом на

шагами, круговым шагом),

спину, с освобождением

выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед - влево, назад - вправо, назад - влево) с захватом одной и двумя руками
перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево, изменяя направления)

ВИСЫ

вис стоя, спиной на гимнастической стенке	вис на канате, перекладине
передвижение в виси	различным хватом

УПОРЫ

упор стоя на коленях	упор сзади на полу
перемещение в упоре руками вперед	перемещение в упоре сзади ногами вперед
из различных исходных положений	упор лежа
упор на низкой перекладине	на параллельных брусьях

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

с ходьбой и бегом	с прыжками
с ползанием	с бросанием и ловлей мяча
на ориентирование в пространстве	формирующие гигиенические знания, умения, навыки,
с элементами дзюдо	

ПОСТРОЕНИЯ

парами	в колонну
в шеренгу	размыкание на вытянутые руки
повороты на месте с переступанием	команды "становись", "равняйся", "смирно"
в две колонны	в круг

Средства освоения самостраховки при падениях

И.п. лежа на спине, голова поднята (подбородок прижат к груди) поднять обе ноги вверх, ударить по татами ладонями обеих рук (угол 45^0 к линии туловища). Выполнять 6-8раз.

И.п. группировка в упоре присев, пережат назад (подбородок прижат к груди), без хлопка. Выполнять 4-браз.

И.п. лежа на правом боку, хлопок правой рукой, одновременно на татами ставится подошва левой стопы. Пережат на левую сторону - то же самое. Голова приподнята, рука ударяет об татами (угол 45^0 к линии туловища). Выполнять 6-8 раз на каждую сторону.

И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении назад из положения сидя. Поднять ноги вверх, одновременно ударить об татами ладонями обеих рук. Выполнять 4-браз.

И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении на бок из положения сидя. Выполняется на правую и левую стороны с хлопком и прижиманием подбородка к груди 6-8раз.

И.п. упор присев. Страховка при падении назад. Поднять руки вперед,

прижать подбородок к груди. Опрокидываться назад, поднимая прямые ноги вверх, одновременно ударяя по татами ладонями обеих рук (угол 45° к линии туловища). Выполнять 6-8раз.

И.п. присев на левую ногу, вывести вперед правую ногу и руку. Страховка при падении на бок. Вытягивая их вперед, опустить правое бедро на татами.

Поднимая обе руки вверх, упасть с хлопком на правый бок, хлопок правой рукой (угол 45° к линии туловища). Выполнять 4-браз.

И.п. полуприсев. Страховка на правый бок. Поднять правую руку и вывести вперед правую ногу скользящим движением влево, согнуть левую ногу.

Приседая на левую ногу, опустить правое бедро на татами. Продолжить движение ног, поднимая их вверх. Упасть с хлопком правой ладонью (угол 45°

к линии туловища). Выполнять 4-браз на каждую сторону.

Требования к выполнению захвата "классического". Захват берется на отвороте, на уровне ключицы и рукава (чуть выше локтевого сустава). Захват за рукав "наматывается" на основание большого пальца, отворот "набирается" в

руку до полного облегания плеча.

Выведение из равновесия (и.п. стоя на коленях).

1. Вперед:

- двумя руками из "классического" захвата, обе руки тянут к плечам параллельно татами, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны;
- выведение вперед одной рукой (за рукав или отворот).

2. Назад:

- двумя руками из "классического" захвата, обе руки толкают партнера назад, параллельно татами;

3. В сторону:

- двумя руками, захватом за рукав прикладывается усилие вниз - в сторону по направлению к татами под углом 45° , а захватом за отворот вверх - в сторону вдоль уха партнера.

Фрагменты технических действий (выполняются у стены, с теннисными мячами) в обе стороны.

- Боковая подсечка: "подметающее" движение стопы; пересекающее движение ног, разворачивая стопу подошвой внутрь.
- Передняя подсечка: вытягивать ногу вперед с одновременным разворотом стопы.

Изучение падения кувырком

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед.

Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекатиться (ноги держать прямыми)

- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

4.2. РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основные формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы

Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Развитие выносливости

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности.

Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную систему, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

Целенаправленная работа по развитию выносливости у школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность.

Необходимость развития выносливости у детей школьного возраста определяется еще тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки.

Развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека.

Развитие гибкости

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуется:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение дополнительными движениями.

Для развития ловкости у учащихся, рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений.

4.3. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

1. Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений дзюдо.

Выделяется ряд этапов.

- выполнение требований преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).
- отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.
- восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).
- появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.
- ориентировка на собственные поступки, их оценка.

Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

2. Формирование самооценки.

Этапы формирования.

- проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.

- проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Преподаватель проводящий тренировочные занятия с обучающимися, должен учитывать, что для формирования у детей адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

3. Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений учащихся в процессе реализации начальных форм упражнений дзюдо, особая роль принадлежит выработке навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

4.3.1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В процессе реализации программы по физической культуре для обучающихся существуют ведущие направления воспитательной работы.

Первое направление - организация игровой деятельности.

- при организации сюжетно-ролевых игр преподавателю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в "игрании" ролей, когда эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается.

- подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им "проявить" себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

Второе направление - формирование гуманных отношений в коллективе дошкольников.

Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы.

Преподавателю рекомендуются для выполнения следующие педагогические приемы:

- "эмоциональное обволакивание" - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым, добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное подчеркивание "правильных" поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физкультурной деятельности; выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи.

- "эмоциональный контраст" - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания дошкольника, его эмоциональной отзывчивости.

Третье направление - помощь семьи в приобщении школьников к ценностям физической культуры и спорта.

Основные методы.

- "эмоциональная установка" - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения детей, чем представления, взгляды и даже убеждения.

- "положительное подкрепление" - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы учащийся захотел поступить тем или иным образом.
- "отрицательное подкрепление" - заключается в том, что учащийся узнает какие отрицательные последствия может принести его поступок.
- "договор" - является эффективным методом (особенно для обучающихся, которые не выполняют требований преподавателя с первого слова).

4.3.2. ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Учащиеся, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Важную роль в индивидуальной работе с учащимися играют медико- педагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Преподаватель приобщает обучающихся к физическим упражнениям совместно выполняя разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

Формированию у ребенка самостоятельных двигательных действий способствует выполнение физкультурных упражнений, используя различный инвентарь. Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры в правилах, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

Самостоятельную двигательную деятельность воспитанников преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

У. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)

Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 6 раз)

<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, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
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	

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ.высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. -336с.
4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. -Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.:Физкультура и спорт, 1999. - 206с.
6. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .-М., 2001.- 319с.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
8. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная.Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.