

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тюхтетская средняя школа № 1»**

Принята на заседании педагогического совета МБОУ «ТСШ№1»  
Протокол №  
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «ТСШ№1»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Агафонова  
Приказ № 03-02-560  
от « 31 » августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
**«Общефизическая подготовка с элементами единоборств»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Е. П. Анисимов  
педагог дополнительного образования

с. Тюхтет. 2023г.

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка с элементами единоборств» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа «Общефизическая подготовка с элементами единоборств» включает в себя процесс овладения интересными и полезными для жизни двигательными умениями, навыками формирования здорового тела и здорового духа на основе изучения борьбы дзюдо и предназначена для обучения детей и подростков 10-14 лет. Данная программа создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка с элементами единоборств» имеет спортивно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации, статья 43;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» от 09.11.2018 г. №196.
4. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан.Пин. 2.4.4.3172- 14» утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 04 июля 2014г. №
5. Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
6. Программа, методические указания для спортивного совершенствования школьников/Сост.: засл. тренер России, засл. работник физической культуры П. В. Трутнев. Красноярск, 2001. — 36 с.

**Программа стартового уровня обучения** - это обеспечение минимального стандарта знаний, умений и навыков.

**Актуальность программы** определяется тем, что занятия по данной образовательной программе направлены на укрепление здоровья учащихся, содействуют их нормальному физическому и психологическому развитию. Привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями с детства, обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры очень актуально сегодня, когда здоровый образ жизни россиян провозглашен задачей государственной важности. Программа имеет четкие нравственные ориентиры, направленные на уважение народных традиций, истории и культуры.

У ребят, занимающихся единоборствами, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается бытовая агрессивность. Под влиянием занятий боевыми искусствами

развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Боевые искусства требуют от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. В спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на татами, хорошо подготовленный технически и тактически. Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у мальчишек такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

### **Новизна образовательной программы**

Новизна данной образовательной программы заключается в высокой потребности у школьников к изучению различных единоборств и небольшом количестве подобных программ в школах, так как изначально контактные виды борьбы были разработаны только, как система специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Поэтому данная программа является своевременным и новым направлением в развитии личности школьника.

**Отличительные особенности** данной программы от существующих программ в других видах спорта заключается с том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенная деятельность воспитанников. Деятельность педагога по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания педагогом интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения воспитанников. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств. Настоящая программа объединяет в себе воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 10-14 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 1 год. Количество учебных часов в год – 72.

Общее количество часов необходимых для освоения программы – 72 часов.

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Группы могут быть как разновозрастными, так и одновозрастными. Программа обучения предполагает наличие базовых физических навыков учащихся. Средняя наполняемость группы составляет до 12 обучающихся. При распределении заданий учитываются способности детей, их интересы.

**Режим занятий:** количество часов в неделю: 2 часа, периодичность: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 2 часа (1 академический час – 45 минут).

**Цель:** формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами борьбы дзюдо.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основам этикета борьбы;
- обучить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- обучить основным техническим и тактическим элементам;
- познакомить учащихся с историей дзюдо и самбо;
- обучить основам выполнения базовой техники без партнера и с партнером;
- обучить тактике ведения схватки в партере и стойке;
- обучить различным видам учебных спаррингов.

**Развивающие:**

- научить принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
- научить представлять индивидуальный и командный спортивный результат на соревнованиях.
- развить силу, выносливость, гибкость, скорость и координацию движений учащихся;
- развить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему учащихся;

**Воспитательные:**

- воспитывать отношение к борьбе дзюдо как к искусству единения тела, техники и духа;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- сформировать умение добиваться намеченной цели;
- научить соблюдать спортивный этикет;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка.

**Планируемые результаты**

**Метапредметные:**

- высокий уровень развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость;
- осознание значимости ведения здорового образа жизни;
- умение ставить цель, планировать деятельность по достижению результата;
- способность к планированию процесса собственного развития, осуществлять самоконтроль;
- достижение результатов личностного и физического развития;
- умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
- умение принимать рациональные решения во время спорных моментов соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
- умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат на соревнованиях.

**Личностные:**

- соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий;

- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, определять величину физических нагрузок, фиксировать результат развития физических качеств.

- наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка;
- повышение самооценки учащихся;
- умение справляться со страхами;
- умение выполнять указания педагога;
- наличие уверенности в себе и в своих силах.

**Предметные:**

- знание основ этикета борьбы;
- уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений;
- умение демонстрировать кругозор в области истории дзюдо, его сущности;
- уверенное владение терминологическим аппаратом;
- умение демонстрировать навыки и умения владения техникой дзюдо.

**Учебный план**

№	Название темы	Количество часов		Форма аттестации
		теория	практика	
	<b>Раздел Теория</b>	<b>14ч</b>		
1	Введение	1ч		
2	Общее понятие о гигиене	3ч		опрос, тестирование
3	Общее понятие о приемах	7ч		опрос, тестирование
4	Правила соревнований	3ч		опрос, тестирование
	<b>Раздел Практика</b>	<b>58</b>		
5	• Физическая подготовка		25ч	проверка выполнения приемов, нормативов ОФП.
6	• Техничко- тактическая подготовка		25ч	проверка выполнения приемов, нормативов ОФП.
7	Соревновательная подготовка		8ч	Внутришкольные соревнования
	итого	14ч.	58ч.	

## Содержание программного материала

### раздел Теория 14ч

#### **Тема: Введение 1ч**

**Теория.** История зарождения и развития дзюдо в Японии.

#### **Тема: Общее понятие о гигиене 3ч**

**Теория.** Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля.

#### **Тема: Общее понятие о приёмах 7ч**

**Теория.** Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством. Запрещённые приёмы в дзюдо. В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

#### **Тема: Правила соревнований 3ч**

**Теория.** Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра.

**Форма контроля.** Опрос, тестирование.

### Раздел Практика 50ч

#### **Тема: физическая подготовка 25ч**

##### **• Практика. Упражнения для развития общих физических качеств**

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Спортивная борьба:* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

*Гибкости:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

• Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка

• Упражнения для развития специальных физических качеств

*Силы:* выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

*Быстроты:* выполнение бросков на скорость

*Выносливости:* выполнение бросков, удержаний на длительность

*Ловкость:* выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

**Тема: Техничко- тактическая подготовка 25ч**

**Практика.** Волевая подготовка

• Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

• Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

• Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

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

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными 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 партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тактическая подготовка

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**Форма контроля.** проверка выполнения приемов, нормативов ОФП.

**Тема:** Соревновательная подготовка 8ч

**Практика.** Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

**Форма контроля.** внутришкольные соревнования, сдача зачетов и нормативов.

## II. Комплекс организационно - педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель в 2023-2024 учебном году: 36 недель

Наименование модуля	Период обучения			Всего часов по плану	Количество часов в неделю
	период обучения	кол-во фактически часов	кол- во дней		
<b>Раздел Теория:</b> Введение; Общее понятие о гигиене; Общее понятие о приемах; Правила соревнований	07.09.2023 - 19.10.2023	14	8	14	1 раз в неделю по 2 часа

<b>Раздел Практика:</b> физическая подготовка; Техничко- тактическая подготовка;	26.10.2023 - 03.05.2024, 24.05.2024.	50	25	50	
<b>Соревновательная подготовка</b>	11.01.2023, 10.05.2024 - 24.05.2024	8	4	8	
<b>Сроки проведения аттестации</b>					
	1 полугодие		2 полугодие		
	нет		10.05.2024-24.05.2024 (6 часов)		

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

- спортивный зал;
- раздевалка;
- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивная форма (кимоно);
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, гири;
- спортивная форма: борцовки, спортивные куртки;
- шкафы для хранения тренировочных приспособлений;
- медицинская аптечка
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- компьютер, проектор;

#### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог дополнительного образования Анисимов Евгений Петрович, имеющий специальную спортивную подготовку по борьбе дзюдо в течение 12 лет, звание КМС СССР по дзюдо, время работы по преподаванию данного направления 18 лет.

### **Формы аттестации**

**Аттестация** обучающихся проводится раз в год; в конце учебного года. С помощью аттестации выявляется уровень обученности, воспитания и развития детей. Аттестация проходит в форме сдачи зачета и контрольных нормативов по изученной программе. Так же проводятся внутришкольные соревнования для выявления полученных навыков учащихся.

**Формы подведения итогов.** Промежуточная аттестация проводится в один этап: сдача нормативов и зачета по ОФП подтягивание, пресс, отжимание от пола. Итоговая аттестация проходит в три этапа. 1 этап: Соревнования по борьбе дзюдо. 2 этап: Сдача нормативов и зачета по ОФП по подтягиванию. 3 этап: Сдача нормативов и зачета по ОФП на выносливость.

**Оценочные материалы.**

Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка учебных достижений всех обучающихся, проводимая педагогами дополнительного образования в ходе ведения учебных занятий в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Для проведения текущего контроля успеваемости, направленного на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения обучающимися результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, разработаны тесты и нормативы.

Результат обучения оценивается в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Текущая оценка знаний и умений учащихся производится каждое занятие путем наблюдения. Итоговые данные педагогических наблюдений фиксируются в диагностической карте . Заполняется каждые полгода, в середине года - промежуточный (декабрь) и в конце года – итоговый (май). На основе диагностических карт делается вывод об овладении учащимися программы на высоком, среднем или низком уровне, что позволяет оценить эффективность образовательной программы.

**Промежуточное тестирование по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)-9раз

Прыжки в длину с места, (см)-120см

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)-3раз

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)-6раз

Челночный бег 3x10 м (с) 10,1с

**Итоговое тестирование по общей физической подготовке.** Контрольные упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) -17

Прыжки в длину с места, (см) -140

	<b>Зачет по категориям</b>	<b>аттестация</b>
<b>1</b>	Подтягивание, пресс, отжимание от пола	промежуточная аттестация
<b>2</b>	Соревновательная схватка	итоговая аттестация
<b>3</b>	Сдача ОФП подтягивание	итоговая аттестация
<b>4</b>	Сдача ОФП выносливость	итоговая аттестация

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) -4

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) -13

Челночный бег 3x10 м (с)-9,2

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется путём тестирования выполнения приемов самостраховки. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Итоговое тестирование по специальной физической подготовке Контрольные упражнения

Варианты самостраховки оценка (сумма баллов) Отлично Хорошо Удовлетворительно

Варианты самостраховки: Высокий полет, Недостаточно Падение через сторону, мягкое приземление высокий полет, удар туловищем о ковер, правильная падение с жесткое приземление, амортизация руками касанием головы ошибки при группировке.

### **Методические материалы**

Формы проведения занятий:

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть проходит в форме

– бесед; – объяснений; – инструктажа; – комментариев; – обсуждений; – тестирования.

Практические занятия проводятся в форме

– тренировок (учебные занятия), – учебных игр, – соревнований,

– контрольное выполнение нормативов.

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения:

- по способу организации занятий:

1 Словесные:

- объяснение; - беседа; - инструктаж; - комментарии; - обсуждение; - тестирование.

2 Наглядные:

- показ педагогом различных приемов, движений, техник, упражнений;

3 Практические:

- освоение показанных педагогом приемов, движений, техник, упражнений (т.е. многократное повторение движений);

- самостоятельное выполнение упражнений;

- спарринги.

4 Игровой и соревновательный методы:

- по способу усвоения изучаемого материала:

Объяснительно-иллюстративные:

(учащиеся воспринимают и усваивают показанные педагогом упражнения, приемы, движения, техники). - Репродуктивные методы обучения

(учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

В рамках одного занятия, педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач

#### **Формы и виды организации образовательного процесса:**

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть проходит в форме: бесед; объяснений; инструктажа; комментариев; обсуждений; тестирования.  
Практические занятия проводятся в форме: тренировок (учебные занятия), учебных игр, соревнований, контрольные испытания (зачеты).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; выполнение индивидуальных домашних заданий; медико-восстановительные мероприятия; тестирование; зачет (промежуточная и итоговая аттестации).

На занятиях используются следующие формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- поточная;
- посменная;
- индивидуальная.

Основная форма организации занятий - групповая

Фронтальная - применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся. Групповая - заключается в распределении учеников на 2-3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами. Индивидуально-групповая - заключается в том, что учитель ведёт занятие не с одним учеником, а уже с целой группой разновозрастных детей с различным уровнем подготовки. Учитель ведёт работу с каждым учеником отдельно, поочередно спрашивая изученный материал объясняя новый и даёт индивидуальные задания. Остальные ученики занимаются своим делом.

Поточная - все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2-3. Посменная - способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Индивидуальная - когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. Использование каждого из указанных форм организации на занятии зависит от задач, поставленных педагогом, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных форм организации, ведущее к повышению эффективности спортивных занятий.

### **Дидактические материалы.**

Подвижные игры

#### **«Тяни в круг»**

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки. Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук.

По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями. 1 Игра начинается и прекращается по сигналу уководителя.

2 Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.

3 Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

#### **«Тяни на булавы»**

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки. Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу начинают втягивать друг друга па булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается па место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

#### **«Кто сильнее»**

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы. Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. 1 Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае 2 Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками. 3 Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной.

#### **«Перетягивание поясов»**

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит па коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй. Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом. Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону. Правила игры: 1 Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. 2 Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

### **«Борьба за мяч»**

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из другой. Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1 Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать. 2 Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. 3 Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч. 4 Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка. 5 Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь. 6 Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

### **«Точное движение»**

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза. Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

### **«Запрещенное движение»**

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними. Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечают играющих, не допустивших ни одной ошибки, а также и самые невнимательные. Правила игры: 1 Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим. 2 Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

### **«Один за другим»**

Подготовка к игре. Игра проводится на матах. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон мата. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях. Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По свистку одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на матах, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на матах до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства. Правила игры: 1 Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать. 2 Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

### **«Регби на коленях с надувным мячом»**

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон мата, на середину которого кладется надувной мяч. Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой мата (можно коснуться мата, чучела за мата). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника. Правила игры: 1 Передвигаться разрешается только на коленях. 2 Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы мата. За нарушение мяч передается противнику.

#### **«Салки»**

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах мата. Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры: 1 Касание лица штрафует одним очком в пользу противника. 2 Места касания прикрывать нельзя. «Салки на коленях»

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке.

Большую площадку необходимо ограничивать. Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой. Правила игры: 1 Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».

2 Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего. 3 Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.

4 Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает. 5 Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

#### **Список литературы:**

1. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
3. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
4. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
5. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
8. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
9. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
10. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
11. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
12. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
13. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
14. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
15. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
16. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
17. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.
18. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.
19. Программа, методические указания для спортивного совершенствования школьников/Сост.: засл. тренер России, засл. работник физической культуры П. В. Трутнев. Красноярск, 2001. — 36 с.