Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» Г.ТОБОЛЬСКА**

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического совета	Директор
протокол	МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска
от «27» мая 2022 г. № 12	_____А.Н. Сухарев
	«29» мая 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Азбука дзюдо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 – 11 лет

Нормативный срок освоения программы – 1 год

Объем часов по программе: 72 часа

Разработчик программы:
Малиновская Татьяна Геннадьевна, методист
высшей квалификационной категории, ОФК

г. Тобольск 2022

Содержание

1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3-16
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Содержание программы	
	Содержание учебного материала	9
1.3	Планируемые результаты освоения программы	15
II.	Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	17-27
2.1	Учебный план	17
2.2	Учебный план - график	18
2.3	Условия реализации программы: -материально-техническое обеспечение -кадровое обеспечение -информационное обеспечение -требования техники безопасности	20
2.4	Методическое материалы	21
2.5	Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы	25
III	Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы	28
IV	Перечень информационного обеспечения	32
V	Приложение	34

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука дзюдо» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Настоящая программа составлена **в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

− Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

− Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09.2020 г.);

−Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» (утв. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3 (в редакции от 30.01.2019 г.)

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467).

− Письмо МинобрнаукиРФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822;

− Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

− Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска.

Направленность программы по содержанию – **физкультурно-спортивная**; по функциональному предназначению – **общеразвивающая.**

Программа является локальным нормативным актом, регламентирующим образовательный процесс по дзюдо в МАУ ДО «ДЮСШ№1» (далее - учреждение) на данном уровне обучения.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для компенсации дефицита двигательной активности детей и привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В настоящее время потребность в двигательной активности возрастает, в особенности у детей 6-11 лет.

Наличие спроса на занятия гимнастикой со стороны родителей (законных представителей) несовершеннолетних и обусловило создание данной программы.

Программа способствует формированию физических качеств и пробуждение у детей интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Очень важно, чтобы ребенок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Решить отчасти эту проблему призвана программа данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Система занятий по дзюдо в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности, способствует общему развитию и воспитанию детей.

Социальная направленность программы предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Новизна программы заключается в том, что она составлена с учетом последних теоретических и практических рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, с учетом имеющейся спортивной базы учреждения и педагогического контингента. Программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Азбука дзюдо», апробированной в МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска в 2021-2022 учебном году. Данная программа обновлена в соответствии с нормативными требованиям. Программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, экономики, культуры, технологий, социальной сферы и тенденций развития спорта.

К новизне следует отнести и комплексный подход к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении личностно-ориентированных, здоровьесберегающих, игровых и при необходимости дистанционных технологий обучения.

Педагогическая целесообразность *программы.*

Программа по дзюдо способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у детей интереса к борьбе дзюдо.

Программа направлена на создание психологического и эмоционального благополучия ребёнка. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения и привития детям понятия о ЗОЖ, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. В процессе обучения дзюдо дети учатся заниматься как в парах, так и самостоятельно. Занятия борьбой совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, гибкость, координация, так и нравственные качества в условиях традиций борьбы дзюдо - что даёт положительный развивающий и воспитательный эффект. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, совершенствовать свои личностные качества, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Особенность реализации программы в применении при необходимости дистанционных образовательных технологий обучения. При реализации программы используются оздоровительные технологии: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, гимнастика для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Программа применяется в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО) детей в Тюменской области, в частности «ДЮСШ №1 г. Тобольска.

Отличительной особенностью *программы* является то, что содержание курса позволяет ознакомить детей со спецификой вида единоборств «дзюдо», способствует улучшению физической подготовленности, развитию физических качеств и оздоровлению детей. Дзюдо – олимпийский вид спорта, это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Дзюдо (в переводе с японского "мягкий путь") — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства. Занятия

дзюдо направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к данному виду спорта, мотивации ведения активного ЗОЖ. Многообразие физических упражнений позволяет успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма ребенка.

Уровень сложности программы – стартовый.

Язык обучения – русский.

Объем программы: общее количество учебных часов – 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Программа рассчитана на 36 учебных недель.

Форма обучения по программе – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), при объявлении карантинных мероприятий, актированных дней) и иных чрезвычайных ситуациях, а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 11 лет. Минимальный возраст для зачисления – 6 лет, максимальный – 11.

Программа может быть адаптирована под любой возраст.

Шестой – седьмой год жизни ребёнка – важный этап в развитии его познавательной сферы. В этом возрасте дети успешно овладевают основными видами движений, которые становятся более осознанными, закладываются многие личностные качества ребенка. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, настойчивости, дисциплинированности, дружеских взаимоотношений в группе. На седьмом–восьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность в суставах. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Всю работу по физическому воспитанию необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. К девяти-десяти годам отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

К восьми-одиннадцати годам формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта.

Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации.

Возрастные особенности обучающихся должны учитываться педагогом при выборе формы и способов подачи материала и организации занятий. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки.

Основная форма обучения в дополнительном образовании – **занятие.**

Форма организации образовательного процесса (занятий) – **групповая,** с организацией индивидуальных форм работы внутри группы в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей детей и их физической подготовленности. Группы обучающихся разновозрастные от 6 до 11 лет. Состав групп постоянный.

Форма занятий при очном обучении − групповые тренировочные занятия теоретические и практические, при дистанционном − видеозанятия, онлайн-занятия.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденного расписания по представлению педагогических работников, для благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних и возрастных особенностей обучающихся.

Количество часов в неделю – 2**; периодичность –** 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 1 академический час: в очной форме 40 минут, в дистанционной – 30 минут.

Обеспечение образовательных прав и обязанностей обучающихся:

Обучающиеся обязаны посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, если они даны педагогическим работником в рамках образовательной программы.

Условия набора детей:

На программу принимаются все желающие заниматься дети, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. Набор в группы осуществляется **по заявлению** родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при предоставлении **медицинского заключения (справки)** об отсутствии противопоказаний к занятиям дзюдо.

По итогам освоения программы выдается справка о прохождении курса обучения (по запросу родителей).

Наполняемость в группах:10-24 человека. Минимальный состав 10 человек, максимальный – 24 человека.

Цель программы: создание условий для личностного и физического развития детей, удовлетворение познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом средствами дзюдо, содействие в укреплении здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

ознакомление с правилами гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по дзюдо;

− обучение начальным знаниям о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни, философии дзюдо;

− обучение начальным основам техники дзюдо.

Развивающие:

−развитие физических качеств, необходимых для освоения техники дзюдо и повышение функциональных возможностей детского организма;

−обогащение двигательного опыта в физических упражнениях с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

− развитие познавательного интереса к занятиям дзюдо и мотивация к продолжению занятий на следующей ступени обучения.

Воспитательные:

−воспитание навыков дисциплинированности, ответственности за свои действия, волевых и морально- этических качеств личности;

− содействие формированию культуры общения и поведения в социуме;

− приобщение детей к ценностям ЗОЖ, содействие укреплению здоровья.

Принципы обучения:

−*Научности* – изучение техники дзюдо построено на научно обоснованной методике в соответствии с современными требованиями;

− *Наглядности* – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового и других при изучении техники дзюдо;

−Методы и приемы *активного обучения*, направленные на повышение интенсивности потребностей обучающихся, совпадающих с целями обучения. Изучение любой темы предполагает проявление на занятиях активности, осознание и понимание конкретных факторов, правил, сведений, терминов, понятий. Юный борец учится осознавать свои ошибки, понимать причины их возникновения. Все приобретённые знания, умения и навыки сразу же переносятся в практическую деятельность, проявляясь в схватках.

−*Доступность и возрастное соответствие* – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); предлагаемые задания и упражнения учитывают возможности детей согласно возраста;

− *Дифференцированный подход* – учет индивидуальных способностей и физического развития детей;

− *Систематичность, постепенность, преемственность*– непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений. Каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития».

−*Безопасность.* Создание атмосферы комфортности и безопасности.

−*Рефлексия.* Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме тренера-преподавателя в конце занятия.

−*Конфиденциальность.* Адресность информации о ребенке родителям, тренерам-преподавателям, акцент на рекомендациях.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного расширения теоретических знаний, умений и навыков.

Представленные в программе темы создают целостную систему обучения дзюдоистов.

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующий принципы:

- структурирование учебного материала с учётом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, практическая значимость учебного материала для обучающегося.

В практической подготовке основное внимание уделяется общей физической подготовке, подвижным играм, обучению элементам техники.

Программа носит образовательно-развивающий характер и *направлена* на раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание учебного материала

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов, просмотра видеоматериала, презентации в процессе занятия. Она осуществляется на каждом занятия и длится до 5 - 10 минут.

2. Практическая подготовка

2.1. ***Общая физическая подготовка (ОФП)*** − процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка.

ОФП включает в себя: строевые упражнения, передвижения, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития общих физических качеств.

2.2. ***Подвижные и спортивные игры***

В подвижных и спортивных играх на занятиях дзюдо, необходимо обращать внимание на образовательную и оздоровительную стороны игры, и на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений.

Игровая деятельность на занятии обогащает обучающихся новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Подвижные игры и эстафеты развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на сложившуюся ситуацию. Развитие интереса к спортивным играм (мини-футбол, регби, и другие).

2.3. ***Специальная двигательная подготовка (СДП)*** −развитие и совершенствование физических способностей и специфических навыков, способствующих лучшему овладению техники выполнения упражнений по дзюдо. Освоение навыков специальной физической подготовки, необходимых в

дзюдо: страховка, самостраховка, упражнения на развитие специальных качеств, акробатические упражнения, имитационные упражнения для освоения технике дзюдо.

Основными средствами являются специальные подготовительные упражнения.

2.4. ***Начальные основы техники дзюдо***

Элементы начальной «школы дзюдо» - технические приемы и действия в дзюдо. Этикет дзюдо, стойки, передвижения, техника страховки (падения), начальные технические действия (захваты), основные технические действия (выведение из равновесия, броски, удержания), простейшие формы борьбы, схваток.

2.5. ***Аттестация***.

Тестирование. Контрольные упражнения.

Рабочая программа учебных дисциплин

1. Теоретическая подготовка

Количество учебных часов на теорию − 4.

Цель: привить интерес к физической культуре и спорту, формирование культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов, просмотра видеоматериала в процессе занятия. Она органически связана с общей физической, технической подготовкой.

Теоретическая подготовка осуществляется на вводном занятии и в последующем на занятиях, перед изучением темы.

Теория:

− Правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;
− Личная гигиена, правила ЗОЖ.
− Из истории развития дзюдо. Этика дзюдо.
− Краткие правила дзюдо. Антидопинг.

Практика: беседа, сообщения, просмотр видеоматериала, обсуждение.

Обучающиеся должны знать и соблюдать:

− правила техники безопасности на занятиях дзюдо;
− правила личной гигиены, ЗОЖ.

2. Практическая подготовка:

►Общая физическая подготовка

Количество учебных часов на ОФП – 18.

Цель: Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма обучающегося, повышение функциональных возможностей детского организма, развитие общих физических качеств (силовых, скоростных, координационных способностей).

Теория: Разъяснение правильности выполнения и важности физических упражнений. Начальное развитие физических качеств.

Практика:

Строевые упражнения.

Основные строевые упражнения и команды на месте и в движении. Они развивают умение ориентироваться в пространстве по отношению к себе, предметам, умение ориентироваться в пространстве своего тела, знать левую и правую стороны, способствуют формированию правильной осанки, помогают более эффективно организовать детей на занятии, воспитывают дисциплину. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круг размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ходьба, разновидности ходьбы, ходьба с другими видами движений.

Бег, беговые упражнения. Прыжки, прыжковые упражнения.

−*Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.*

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц бедра, для увеличения подвижности в тазобедренных суставах, упражнения для мышц ног, туловища и шеи, для мышц рук, плечевого пояса, с партнером в сопротивлении.

−*Упражнения для развития общих физических качеств:*

-силовые (подтягивание в висе, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя, поднимание туловища лежа из положения лежа на спине, поднимание туловища из положения лежа на животе, и другие приседания);

- скоростные (бег, беговые упражнения, прыжок в длину, прыжки через скакалку, выпрыгивания вверх и другие прыжковые упражнения);

-координационные (челночный бег, различные эстафеты).

-на развитие координации, ловкости.

−*Упражнения в парах.*

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

−Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять строевые упражнения.

− Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

►**Подвижные и спортивные игры**:

Количество учебных часов на подвижные и спортивные игры −4.

Цель: Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В играх развиваются не только физические качества ребят, но и их мыслительные способности, умение принимать быстрые и точные решения. Обучающиеся совершенствуют свои двигательные способности, становятся более ловкими, цепкими.

Теория: Правила подвижных и спортивных игр.

Практика: Освоение игры.

Примеры подвижных игр: «Хватай-ка», «Салки», «Перетяжки», «Пятнашки», «Пятнашки», «Сова», «Белые медведи», «Умей падать», « «Кочка», «Накрой сверху», «Третий лишний» (в разных вариантах сидя, лежа), игры с мячом, игры на внимание «Муха» и другие.

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

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

Элементы спортивных игр мини-футбол, регби и другие.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов, комбинированные эстафеты.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

Уметь: Соблюдать правила игры.

►Специальная двигательная подготовка (СДП).

Количество учебных часов на СДП −12.

Теория: Правильная техника выполнения упражнений, страховка, самостраховка, техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки, необходимых в дзюдо.

СДП (СФП-специальная двигательная подготовка) в группах 6-8 лет носит более упрощённый характер с преимущественным развитием ловкости и координации движений, с 9 -11 лет изучаются более сложные упражнения. Исходя из индивидуальных физических и возрастных особенностей детей тренер-преподаватель подбирает упражнения.

−*Упражнения на развитие специальных качеств:* элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

−*Акробатические упражнения.*

Вращательные движения вокруг своей оси; перекаты от копчика к затылку, из положения лежа на спине; гимнастический мост (из положения лежа); перекаты, стойка и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги; шпагаты (продольный и поперечный); наклоны вперёд, сидя на полу, ноги не сгибать; наклоны, стоя на двух ногах, колени не сгибать; перекаты на животе вперед/назад, взявшись за ноги руками («лодочка»); из положения лежа на спине: поднимание верхних и нижних конечностей одновременно («складка»); березка.

Разучивать кувырок вперед. Особое внимание обращать на недопустимость при отталкивании ногами упираться головой в татами. В этом возрасте шейные позвонки крайне нестабильны и неправильные кувырки могут привести к травме. Кувырок вперед через правое (через левое плечо).

С 9-11 лет разучивание кувырка назад (при медицинских показаниях через плечо, либо не разучивать). Особое внимание обращать на правильность постановки ладоней на татами возле ушей и в последней фазе кувырка на постановку ног на татами (не колени, а носки ног).

−*Гимнастические упражнения.*

Висы, упоры, лазанье, ползание. Упражнения в равновесии. Прыжки на гимнастической скакалке. Полоса препятствий.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны туловищ в положении стоя и сидя, вперед, в стороны; повороты, комплексы упражнений в партере).

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

−*Имитационные упражнения.*

Другие упражнения, подводящие к освоению техники дзюдо.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);

−Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять упражнения самостоятельно и с партнёром;

−Развивать специальные способности (скоростно-силовые, гибкость, быстроту, ловкость, координацию).

►Начальные основы техники дзюдо

Количество учебных часов на начальные основы техники дзюдо−32.

Цель: Расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта, обучение начальной технике двигательных действий в дзюдо.

Теория: Ознакомление с техническими приемами дзюдо и терминологией. Этикет дзюдо.

Практика: Отработка технических действий.

Этика приветствия (поклон) в дзюдо.

Приветствие (поклон) – Rei (Рэй);

Приветствие стоя – Tachi-rei (Тачи рэй);

Приветствие на коленях– Za-rei (Дза рэй).

Пояс (завязывание) – OBI (Оби).

Стойки Shisei *(ШИСЭЙ):* фронтальная, правосторонняя, левосторонняя изучается в облегченной игровой форме.

Передвижения Shintai *(ШИНТАЙ).*

Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами.

Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами.

В игровой форме повторяют за тренером-преподавателем манеру передвигаться по татами, не отрывая пятки и носки, немного согнув расслабленные колени, внимательно контролируя осанку (не сгибаясь, спина только прямая), руки не висят вдоль тела, кисти на уровне глаз, кулак не сжимать; по прямой попеременным шагом и подшагиванием, по кругу и с поворотами.

Иногда у детей, особенно младше 9 лет логическое мышление не позволяет понять все объяснения тренера-преподавателя, поэтому очень важно, чтобы он показывал технически правильное передвижение и все технические действия, так как дети копируют движения педагога.

Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с 9 лет с одним захватом, с изменением захватов.

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 ° шагом вперед, на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), с 9-11 лет - на 180° круговым шагом вперед - на 180° круговым шагом назад.

Техника страховки (падения) – УКЭМИ

Исходное положение (далее – И. п.)**,** стоя на татами, ноги в стороны, спина прямая, руки согнуты в локтях, упасть на согнутые руки в локтях, затем на живот, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

И. п. −сидя на татами, ноги в стороны, спина прямая, упасть на бок и выполнить интенсивн14ый хлопок ладонью прямой руки о татами, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

И. п. −лежа на боку, ноги не скрещены в стороны, голова вертикально, выполняется многократное хлопанье ладонью прямой руки о татами (8-10 раз на каждом боку).

И. п. −лежа на спине, подбородок прижат к груди, колени прижаты к груди, руки перед грудью, выполняются хлопки о татами ладонями выпрямленных рук (8-10 раз).

Упражнения в самостраховке и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

Начальные технические действия

Захваты - Кумиката: Основной захват - рукав-отворот.

Захват рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, с 9 лет - рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине (опробование).

Основные технические действия.

Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд- Маэ-кудзуши, назад - Уширо-кудзуши, вправо - Миги-кудзуши, влево - Хидари-кудзуши, и их сочетания.

Выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо.

Броски: задняя подножка, обхват, с 9 лет - передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине.

Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, с 9 лет - удержание сверху, удержание со стороны головы.

Простейшие формы борьбы:

− отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

− перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь,

упираясь ступнями;

−выталкивание с татами (квадрата, за линию), сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками,

−выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой);

−борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание (с 9 лет).

Простейшие виды схваток с соперником под контролем тренера-преподавателя.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении технических упражнений;

− Названия приветствий Рэй, стойки Шисэй, передвижения Шинтай, технику страховки (падения) Укэми, перемещения тела Тай-Сабаки.

Уметь:

− Выполнять приветствие, стойки, передвижения, перемещения тела, завязывать пояс, правильно выполнять страховку (падения), начальные технические действия (6-8 лет), основные технические действия (9-11 лет) и простейшие формы борьбы;

−Соблюдать технику безопасности при выполнении технических действий, страховку и самостраховку.

1.3. Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

В предметной области «Теоретическая подготовка»:

− знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях дзюдо;

− иметь расширенное представление о единоборстве «дзюдо»;

− иметь гигиенические знания, навыки и умения основ ЗОЖ.

В предметной области «Общая физической и специальной двигательной подготовки»:

−освоить общеразвивающий комплекс разминки;

− уметь точно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр.

В области «Начальные основы техники дзюдо»:

− уметь выполнять приветствие в дзюдо, завязывать пояс, выполнять стойки, правильно передвигаться по татами; выполнять страховку (падения);

−демонстрировать начальные навыки захватов, выведения из равновесия; изученные технические действия в дзюдо; простейшие виды схваток;

−уметь взаимодействовать с партнером, овладеть навыками общения в коллективе.

Метапредметные - универсальные учебные действия (УДД):

Регулятивные УДД:

− умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;

− умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;

− умение самостоятельно работать по предложенному педагогом плану;

−умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

− умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;

− умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

− умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;

− распределять функции и роли в совместной деятельности;

− умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

−умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Личностные:

− нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;

− взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

− проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

По итогам успешной аттестации и завершении программы стартового уровня, дети могут быть выбирать индивидуальную траекторию физического развития, в частности продолжить обучение на программах следующего уровня по дзюдо при достижении необходимого возраста, и соответствия требованиям приема на программы.

Реализация программы стартового уровня:

Для детей – это возможность приобрести начальный минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в частности в дзюдо; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

I. Раздел №1. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план предусматривает теоретическую и практическую подготовку. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам программы и осуществляется с учетом возраста детей, их возможностей и в соответствии с задачами обучения.

Учебный план представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Учебный план

№ п/п	Дисциплины (раздел, тема)	Количество часов			Формы контроля, аттестации	
		всего	теория	практика	**Очная форма**	**Очная с применением дистанционных образовательных технологий**
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	4		Устный опрос, беседа.	Устный опрос, беседа (ZOOM, Viber, др.)
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях дзюдо	1	1			
1.2	Гигиена, правила ЗОЖ	0,5	0,5			
1.3	Из истории развития дзюдо. Этика дзюдо.	0,5	0,5			
1.4	Правила дзюдо. Антидопинг	2	2			
2	**Практическая подготовка**	**68**		68	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники	Педагогическое наблюдение. Демонстрация техники
2.1	Общая физическая подготовка	18		18		
2.2	Подвижные и спортивные игры	4		4		
2.3	Специальная двигательная подготовка	12		12		
2.4	Начальные основы техники дзюдо	32		32		
2.5	Аттестация	2		2	Тестирование. Контрольные упражнения	Тестирование. Контрольные упражнения (ZOOM, Viber, др.) Фото, видеоотчёт
Итого		**72**	**4**	**68**		

2.2. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов	Наполняемость группы, чел.
36	2	2	72	10-24

Период обучения по программе – 2022 -2023 учебный год.
Начало учебного года с 01 сентября.

Таблица 2

№	Тема занятия	Количество часов		Форма обучения		Форма аттестации/ контроля	
		теория	практика	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных образовательных технологий	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных образовательных технологий
1	**Теоретическая подготовка**	**4**		Беседа	Беседа/ Видеоурок	Беседа, устный опрос	Устный опрос, беседа (ZOOM, Viber, др.)
1.1	Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности	2					
1.2	Гигиена, правила ЗОЖ	0,5					
1.3	Из истории развития дзюдо. Этика дзюдо.	0,5					
1.4	Правила дзюдо. Антидопинговые правила	2					
2	**Практическая подготовка**						
2.1	**Общая физическая подготовка**		18	Урок/ тренировка	Видеоурок	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение. Фото, видеоотчёт
	Строевые упражнения.		+				
	Ходьба, разновидности ходьбы. Бег, прыжки, беговые и прыжковые		+				

	упражнения						
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов		+				
	Развитие физических качеств.		+				
	Упражнения в парах		+				
2.2	**Подвижные и спортивные игры**		4				
2.3	**Специальная двигательная подготовка**		12	Урок/ тренировка	Видеоурок. Задания	Педагогическое наблюдение.	Педагогическое наблюдение. Фото, видеоотчёт
	Упражнения на развитие специальных качеств		+				
	Акробатические упражнения		+				
	Гимнастические упражнения		+				
	Имитационные упражнения		+				
2.4	**Начальные основы техники дзюдо**		32	Урок/ тренировка	Видеоурок Задания	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники. Фото/видеоотчёт
	Этика приветствия в дзюдо -Рэй		+				
	Стойки (Шисэй)		3				
	Передвижения (Шинтай)		4				
	Перемещения тела (повороты) Тай – Сабаки		3				
	Техника страховки (падения) – Укэми		7				
	Начальные технические действия - захваты		4				
	Основные технические действия						
	Выведение из равновесия		3				
	Броски		2				
	Удержания		2				
	Простейшие формы борьбы, схваток		4				
2.5	**Аттестация.**		2	Урок/ тренировка	Видеоурок. Задания	Контрольные упражнения, тесты.	Контрольные упражнения, тесты Фото/видеоотчет о выполнении
	Итого:	**4**	**68**				
		72					

2.3. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

• Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.

• Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

•Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение занятий включает спортивный зал, оборудованный напольным покрытием татами (или мягким покрытием), наличие раздевалок. Необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса: гимнастические маты, канат, гимнастические скамейки, мячи, гимнастические скакалки, кегли (фишки), кубики и др.

Форма для занятий дзюдо – кимино «дзюдоги» белого или синего цвета. При отсутствии кимоно - спортивная футболка, спортивные штаны (трико). Занятия на татами проходят босиком. Для перемещения вне татами иметь резиновые сланцы (тапочки). Для занятий в игровом зале и спортивной площадке – спортивная обувь с нескользкой подошвой.

При дистанционном обучении родителям необходимо обеспечить ребенка компьютером с установленной на нем программой Zoom (https://zoom.us), электронная почта, группа Вконтакте, либо телефон с мессенджером Viber, ВКонтакте и т.п.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другими специалистами, в том числе инструктор по физической культуре, инструктор по спорту, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

-допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

•Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. –М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. − 2003

Список литературы для родителей:

1. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. − М.: ФиС. −2002.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, Изд.2-е.− М.: Физкультура и спорт.−2003.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Волков В. Г., Петрунина С. В. Основы дзюдо на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - Пенза: 2015. – 57с
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников дзюдо) Авт. Сост. С.В. Ерегина и др. – М., Советский спорт, 2006. – 368с.
2. Меркурьев К.Л. Педагогика физической культуры и спорта: - учеб. метод. пособие. − Тольятти: ТГУ, 2009, 69 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Мир –дзюдо. РФ. (электронный ресурс) https://мир-дзюдо.РФ
2. Теория и методика физического воспитания и спорта https: //www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol.html
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» http://www.rusada.ru/
3. Сайт проекта «ФизкульУра». https://www.fizkultura.ru/volleyball
4. Электронно-библиотечная система «Лань»: https://e.lanbook.com/

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат

Информационные материалы: аудио-, видео-, фото – материалы.

•Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий. Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить готовность зала и инвентаря. Следует обратить внимание на готовность организма обучающихся к выполнению упражнений и дисциплине в группе. Ответственность за безопасность детей в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям по программе осуществляется только при наличии медицинской справки.

На занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий «Требования техники безопасности на занятиях дзюдо». *(Приложение 1).*

При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации места занятия, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом занятий в общеобразовательной школе. Методические материалы по каждой

теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков (заданий, тестов, др.) при дистанционном обучении.

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

- *Словесные методы* - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, описание, команда, название упражнения);

- *Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, презентаций, учебных наглядных пособий, видеофильмов, видеороликов.

Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

-*Практические методы:* метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание, упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, убеждение, мотивация.

Таблица 3

№ п п	Предметные области	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, инструктаж, просмотр фото/видео,	Словесный, наглядный Сообщение новых знаний, объяснение, беседа, задания, просмотр	Специальная литература, фотографии, картинки, рисунки, презентация, плакаты, видеоматериал	Беседа, опрос. (участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам)
2	ОФП	Групповая, индивидуальная, работа в	Словесный, наглядный показ, практический	Татами (мягкое покрытие), гимнастически	Педагогическое наблюдение.

		паре. Поточная, фронтальная	**Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, контрольных заданий, повторного выполнения упр., тренировки	е маты, скамейки, мячи, скакалки и и др. Методические пособия	Тесты
3	Подвижные и спортивные игры	Групповые практические занятия	Игровой, соревновательный	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
4	СДП (СФП)	Групповые практические занятия, работа в парах	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение.
5	Начальные основы техники дзюдо	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Наглядный, игровой, соревновательный. Приемы: демонстрация, наглядный показ тренером, выполнение практических упражнений, контрольных заданий, повторного выполнения.	Татами (маты гимнастические)	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники. Фото/видеоотчёт

Основная форма занятий – групповая.

Занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм обучения:

− микрогрупповая форма обучения, в том числе работа в паре создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

− индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер-преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

− фронтальная форма обучения позволяет тренеру-преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

На занятиях используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Вид занятия определяется целевыми задачами и *организационной формой*: занятие изучения и закрепления знаний и умений; занятие обобщения и систематизации знаний и умений; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия бывают теоретические и практические. Теоретическая работа с детьми проводится в форме беседы, сообщения, объяснения, просмотра фото/видеоматериала. Большее количество времени занимает практическая подготовка. Практическое занятие основывается на выполнении упражнений, технических элементов. Результаты занятий определяются степенью освоения практических умений и навыков на основе полученных знаний.

Педагогические технологии используемые в процессе обучения: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, проблемного, игровой деятельности, информационно – коммуникационные, при необходимости дистанционного обучения.

Методический материал

Дидактический материал – карточки, книги, учебные пособия, научно-методические разработки в области физической культуры и спорта.

Методические разработки:

– Примеры подвижных игр (приложение 2).
− Основные элементы техники дзюдо (приложение 3).
− Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза (приложение 4).

Методические пособия:

1. Ерёгина С.В Методические рекомендации для тренеров. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень. – М.: 2015.
3. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. –М.: Человек, 2012.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – Санкт - Петербург: Человек, 2013

Формы дистанционного обучения:

− **чат-занятие** — учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренера-преподавателя и обучающиеся – платформа Zoom, Viber, др.

− **веб-занятие** — уроки, тренировки и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет. Возможно, как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

Видеоуроки с использованием социальных сетей в группе ВКонтакте, Viber, WhatsApp, т.д. и самостоятельное выполнение упражнений (домашнее задание, видеоурок). Видеоуроки могут отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися. Возможно использование приложений Skype, YouTube и др. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам

занятия в группе Viber, на электронную почту тренера-преподавателя или др. по согласованию с родителями (законными представителями).

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска, утвержденным директором.

Цель: воспитание гармонично развитой физически и духовно, социально-активной, ответственной личности.

Основные задачи:

− формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

− воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию; − формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

− нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание через приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;

2. Формирование здорового и безопасного образа жизни, профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений и асоциального поведения обучающихся, экстремизма и радикализма, семейного неблагополучия, вредных привычек;

3. Обеспечение детской безопасности: Интернет-безопасности, дорожно-транспортного травматизма, пожарной безопасности, инфекционных заболеваний;

4. Работа с одарёнными детьми: формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей.

5. Работа с родителями: повышение уровня психолого-педагогических знаний родителей.

Воспитательные мероприятия с обучающимися и их родителями проводятся за рамками учебного плана для формирования ценностных ориентиров, профилактической работы, организации досуга, участия в физкультурно-оздоровительной и конкурсной деятельности и т.д. Сроки

проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года Положениями об этих мероприятиях.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

Период	Мероприятия	Конкурсные мероприятия, соревнования различного уровня
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактическая беседа по безопасности дорожного движения «Безопасный маршрут»	Всероссийский день бега «Кросс Наций»
	«Беседа «Наш выбор – здоровье!»	
	День открытых дверей в ДЮСШ	
октябрь	«Пусть осень жизни будет золотой» - поздравление ветеранов	
	Всемирный день дзюдо – спортивный праздник 28 октября	
	Инструктаж «Порядок действия при пожаре»	
ноябрь	День Матери – поздравление мам	
	Видеотрансляция познавательных роликов по правам ребёнка «Детская конституция»	
	Беседа «Профилактика асоциального поведения и вандализма детей в учреждениях и общественных местах»	
декабрь	Акция «Мы - граждане России» ко Дню Конституции РФ, 12 декабря	
	Беседа по правилам поведения в зимний период, профилактике травматизма, преступлений против несовершеннолетних и транспортных происшествий	
январь	Акция «Мы за ЗОЖ» по профилактике ПАВ	«Лыжня России»
	Профилактическая беседа «Защити себя!»	
февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	
	Беседа «Безопасный Интернет»	
март	Международный день отказа от гаджетов	
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню	
апрель	Беседа «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	

май	Акция «Георгиевская ленточка» под девизом «Я помню! Я горжусь!»; «Бессмертный полк»	Акция «Окна Победы»
	Международный день семьи, 15 мая	Конкурс рисунков «Лето чемпионов»
	Беседа «Детский телефон доверия»	
июнь	Беседа «Безопасное лето» по правилам поведения в летний период	
	День защиты детей –конкурсы	
	Флеш-моб «Россия, вперёд!», 12 июня	
	Выставка рисунков на тему «Я - пешеход»	
июль-август	Досуговые площадки	
	Мероприятия, посвященные Дню Физкультурника	

Формы проведения: тематические беседы, лекции, просмотр соревнований, обсуждение; встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, тематические праздники, конкурсы рисунков, фото и другое.

Работа с родителями в форме консультаций, бесед, встреч, посильного участия родителей в мероприятиях совместно с детьми.

III. Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы

Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько *критериев:*

− освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом;

− выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований.

Виды контроля:

− оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;

−текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он осуществляется в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога;

− промежуточная аттестация направлена на определение уровня физической подготовленности в виде сдачи контрольных упражнений (тестов) в конце освоения программы.

Аттестацию по итогам освоения программы проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

При реализации программы с применением дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;

- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля;

- результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

Формы контроля:

−Очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа, демонстрация техники, контрольные упражнения (тесты).

−Очное обучение с применением дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа - онлайн, контрольные упражнения (тесты) –онлайн, демонстрация техники, фото, видеоотчёт.

В случае направления тренером-преподавателем домашнего задания, обучающимся оценивание и обмен информацией между родителями и обучающимися осуществляется через мессенджер Viber, или др. либо посредством разбора ошибок перед началом следующего занятия, либо на назначаемой тренером-преподавателем дополнительной консультации. О дате и времени консультации тренер-преподаватель сообщает дополнительно.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации образовательного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Критерии освоения программы:

- педагогический анализ результатов освоения обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях;

- тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Нормативные характеристики и основные показатели программы:

– стабильность посещения обучающимися занятий;

–положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации спортивной гимнастики на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Проводится диагностика и мониторинг. Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты (таблица 5, 6,7).

Протокол диагностического итогового тестирования дан в приложении 5.

Таблица 5

№	***Показатели***	***Методы диагностики***
1	Изменения уровня развития физических качеств	Тестирование (контрольные упражнения) оценивающие уровень физических качеств и специальной подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ	Беседа
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседа, педагогическое наблюдение

Мониторинг уровня общей физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования (таблица 6, таблица 7).

Оценка: 3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл – низкий уровень.

Таблица 6

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности обучающихся

№	Развиваемое физическое качество/ Упражнение	Оценка/ Возраст	Мальчики		Девочки	
			6-8 лет	9-11лет	6-8 лет	9-11лет
1	Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	8	12	7	9
		2	6	8	5	6
		1	4	5	3	4
2	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	3	Полное касание пола ладонями			
		2	Неполное касание пола ладонями			
		1	Касание пола кончиками пальцев			
3	Скоростно-силовые: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	135	145	130	140
		2	115	130	110	125
		1	95	115	90	110
4	Скоростно-силовые: Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	3	5	7	5	6
		2	4	5	4	5
		1	3	4	3	4

Таблица 7

Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной подготовленности обучающихся

Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
Координация: Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	Не менее 12 с	Не менее 10 с	Не менее 8 с

Кувырок вперед через плечо (правое или левое)	Выполнение с группировкой	Выполнение с неполной группировкой	Выполнение без группировки
Стойка на лопатках (березка)	Фиксация на 5 счетов	Фиксация на 3 счета	Недостаточная фиксация
Варианты самостраховки (падения)	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.

Общая оценка:
19-24 балла – высокий уровень;
12-18 –средний уровень;
11 баллов и менее – низкий уровень.

IV. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Вольф, И. А. Дзюдо. Техника самообороны / И. А. Вольф. – М.: Фаир пресс, 2001. – 208 с.
2. Ерёгина С.В Методические рекомендации для тренеров. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень. – М.: 2015.
3. Ерегина С.В., Дмитриев Р.М., Крищук Ю.А., Соловейчик С.И. - Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) - М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.
4. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2008. - 283 с.
5. Завьялова Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учебно-методическое пособие/Тюмень: МинобрнаукиРФ, ТюмГУ. –Тюмень: Издательство ТюмГУ, 2014. – 352 с.
6. Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. -120 с.
7. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников). – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.
8. Маслов, А. Н. Борьба дзюдо первые уроки / А. Н. Маслов. – М.: Феникс, 2006. – 159 с.
9. Пашинцев, В. Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов / В. Г. Пашинцев. – СПб.: Советский спорт, 2007. – 208 с.
10. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». – М.: Советский спорт, 2003.
11. Смирнова Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений / - М.: Чистые пруды, 2009- 33 с.
12. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
13. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо /- М.: КДУ, 2005.
14. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2001. – 61 с
15. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении». «Дзюдо в

общеобразовательной школе» –Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2006 – 204 с.

Интернет-ресурсы:

1.https://sporttob.ru/ – Сайт МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска

2. https://edo.72to.ru/ – Навигатор дополнительного образования Тюменской области.
3. https://pioner72.ru/teachers_articles/3 сайт ГАУ ТО «ДТиС» «ПИОНЕР» (pioner72.ru) региональный оператор ПФДО в Тюменской области.
4. МАУ ДО "ДЮСШ №1" города Тобольска (vk.com) - группа в социальных сетях вКонтакте МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска.
5. Павлов Д. Учебный фильм по детскому дзюдо. DVD: Уроки детского дзюдо. –Каллиста-фильм, 2012, 28 мин.

Для детей и родителей:

1. Конева Е.В. «Детские подвижные игры». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
2. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей / - М: Школьная Пресса, 2004. - 80 с.
3. Сажин, А. В. Дзюдо для начинающих / А.В. Сажин. - М.: Книжкин дом, 2019. - 256 с.
4. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, 2019. - 160 с.
5. Путин В.В. Искусство дзюдо. От игры - к мастерству. Гибкий путь. Книга для чтения по истории и практике дзюдо + карточки с упражнениями (2 тома) / Путин В.В. - М.: Олма Медиа Групп, 2015. - 444 с.

V. Приложение

Приложение 1.

Требования техники безопасности на занятиях по дзюдо

1.Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения схваток, подходов, при падениях.
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.
- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря и нарушение правил использования;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
1.4. Тренировочные занятия разрешается проводить в спортивной форме, соответствующей санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки; желательно спортивное штаны (трико), либо кимоно во избежание «жжения» при выполнении упражнений на татами.
1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи.
1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения схваток, ношения спортивной одежды, правила личной гигиены.
1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.
2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в зале на полу.
2.3. Надеть спортивный костюм (кимоно).

2.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, серёжки, цепочки и т.д.);
2.5. Не рекомендуется есть за 1– 1,5 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2.6. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, шведских лестниц и спортивных снарядов.
2.7. При недомогании сообщить тренеру-преподавателю, фельдшеру. Не приходить на занятия, если заболел простудными, инфекционными или другими опасными заболеваниями.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Зайти на татами по команде тренера –преподавателя, встать спокойно в строй для общего построения; занимая место не толкаться.
3.2. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.
3.3. Не выполнять упражнения без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
3.4. Строго и точно соблюдать правила по технике безопасности, выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести к травме, своей или окружающих.
3.5. Соблюдать интервал и дистанцию, чтобы случайно не задеть друг друга во выполнения упражнения, чтобы никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
3.6. При отработке приёмов в парах, нужно быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении сложных приемов. При отработке бросковой техники каждому знать и правильно выполнять страховку при падениях (группировки, акробатические кувырки). Если не совсем уверен – необходимо проконсультироваться у своего тренера, не стесняться спросить.
3.7. При возникновении малейшей боли во время проведения, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
3.8. Ношение очков разрешается, однако во время схваток их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
3.9. Необходимо соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой спортивной форме.
3.10. Строго запрещается:
- Надевать и носить во время занятий металлические предметы: серёжки, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести травмы себе и партнёру.

- Вести схватку (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми, младшими по возрасту, стажу занятий, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «кто сильней?», демонстрации своей силы.
- Совершать сложные акробатические элементы без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя.
- Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.
- Экспериментировать со своим партнёром при выполнении приёмов. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, администрации ДЮСШ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
4.2. Сообщить о плохом самочувствие тренеру-преподавателю (фельдшеру).
4.3. Тренер-преподаватель должен при получении травмы ребенком немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.
4.4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение, уйти в безопасное место (на улицу). Тренер-преподаватель должен при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания через все имеющиеся эвакуационные выходы, нажать тревожную кнопку, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ и в ближайшую пожарную часть (телефоны 01 (112) и приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
4.5. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам тренера –преподавателя (администратора) по эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5.2. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.
5.3. Организованно покинуть место занятий.
5.4. Снять спортивную форму и обувь.
5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обработать руки дезинфицирующими средствами.

Приложение 2.

Примеры подвижных игр

Подвижная игра «Сова».

Выбирается водящий - «сова», остальные дети изображают различных зверей. По сигналу воспитателя: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Сова» выходит из своего гнезда и осаливает тех, кто шевелится, и забирает к себе. Игра повторяется.

Подвижная игра «Белые медведи».

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне отмечается место – льдина, на которой стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. Описание. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный оказался между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Игра «Пятнашки».

Участники разбиваются на пары, задача как можно больше запятнать соперника за спину, и не дать запятнать себя. Касаться (пятнать) правой (левой) рукой, менять положение рук поочередно.

Игра «Хватайка».

Участники разбиваются на пары, на каждую необходимо по одному отрезку пояса 30-40 см, один участник держит за один конец, второй - за другой конец пояса правой, а затем левой рукой. По сигналу следует выхватить пояс. Вариант: Один участник заправляет назад за пояс ленту, второй по сигналу должен выхватить ленту из-за пояса, первый не должен дать забрать ленту. Выигрывает тот, кто наибольшее количество раз заберет ленту, проигравший приседает один раз (либо другое задание).

Игра на релаксацию, внимание «Муха»

Дети лежат на спине, закрыв глаза, должны представить 9 квадратов. Педагог говорит движение «мухи»: влево, вправо, вверх и т.п., дети должны внимательно, мысленно направлять её по словам педагога, и он спросит у кого-нибудь, «где муха», дети должны определить. Возможны варианты меньше квадратов, если дети не умеют считать.

Приложение 3.

Основные элементы техники дзюдо

Приветствие (поклон)

Пояс (завязывание)

Стойки (ШИСЭЙ)

Передвижения (ШИНТАЙ)

Техника страховки (падения) - УКЭМИ

Кумиката (Kumi-kata). Захваты

Кудзуши (Kuzushi). Выведение из равновесия

Дэ-аши-барай (De-ashi-barai) Боковая подсечка под выставленную ногу

Хон-кэса-гатамэ (Hon-kesa-gatame). Удержание сбоку

Приложение 4.

Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза

Профилактика плоскостопия

Основные упражнения:

1. Попеременное сгибание и разгибание стоп.
2. Вращение стоп.
3. Упражение «качели»: попеременно поднимание на полу-пальцы и опускание на пятки.
4. Ходьба только на полу-пальцах.
5. Ходьба по гимнастической палке.
6. Полуприседания на полу-пальцах.
7. Приседание на гимнастической палке.
8. Имитация ходьбы на лыжах (на пальцах).
9. Упражнения м мячом. Малый мяч - 1-3 мин. качать пальцами ног. Балансирование на большом мяче, приседания не сходя с мяча.
10. Подскоки на пальцах.
11. Катание гимнастического обруча пальцами ног.
12. Поднимание разных предметов пальцами ног.

Профилактика сколиоза

Основные упражнения:

И. п.−лежа на спине. Упражнение «ножницы». Поднимание ног в горизонтальной и вертикальной плоскости. Повторить 6 - 8 раз.

И. п. − стоя на четвереньках, ладони параллельно плечам, ноги на ширине плеч. Упражнение «кошка» - выгибать спину вверх, голова и ягодицы направлены к полу. Затем обратный прогиб- спина вниз, голова и ягодицы вверх. Повторить 6 - 8 раз.

И. п. – то же. Медленно опускать ягодицы вниз, не убирая рук от пола до касания пяток, голова при этом опущена вниз, руки остаются на полу. Затем медленно, с помощью рук передвигаем туловище вправо, задерживаемся в таком положении, то же самое влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

И. п. –то же. Поднять и вытянуть правую руку вперед, противоположную левую ногу назад, задержаться в положении 3-4 сек. Тоже самое, с другой стороны. Повторить 6-8 раз.

И. п.–стоя, ноги на ширине плеч, руки свободны. Спина прямая, сдвигаем лопатки так, чтобы между ними можно было просунуть ребром ладонь. Держим такое положение 5 сек. Повторить 6-8 раз.

И. п. − лежа на спине, руки разведены в стороны. Колени прижать друг к другу и согнуть. Медленно повернуть голову вправо, а колени повернуть и опустить влево, лопатки не отрывать от пола. То же в другую сторону. Основная нагрузка на мышцы шеи и позвоночника. Повторить по 6-8 раз.

Приложение 5

Протокол диагностического итогового тестирования

№ п/п	ФИО	Контрольные упражнения (тесты)								Итого баллов	Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)
		Сгибание/ разгибание рук лежа от стола, раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	Кувырок вперед через плечо (правое или левое)	Стойка на лопатках (березка)	Варианты самостраховки (падения		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											