

Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества» города Обнинска, Калужской области

Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
протокол №1
«28» августа 2025г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
П.А. Астахов
№ 13-0 «28» августа 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЗЮДО»

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 5-12 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Аникин В.В.,
Попов П.В.

г. Обнинск
2025 год

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 5-12 лет стартового и базового-уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

В современной России как никогда актуальной становится проблема снижения среднего показателя здоровья нации. Происходит заметное старение населения, распространение гиподинамии, ухудшение генетического фонда нации. Актуальность программ физкультурно-спортивной направленности состоит в повышении уровня физической культуры и спорта, здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения. Дзюдо для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Дзюдо – это вид спорта, который предусматривает не только физическое развитие и прикладную подготовку, но и воспитывает духовность и нравственность занимающихся.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N 1ДГ 245/06);

- Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность данной программы заключается в повышении уровня физической культуры и спорта, здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения

Новизна данной программы заключается в том, что занятия проводятся с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, в отличие от занятий в обычных спортивных школах, где борьбой дети начинают заниматься с 10-12 лет. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей.

Отличительная особенность данной программы заключается в наборе детей дошкольного и младшего школьного возраста с высокой эмоциональной активностью во время занятий.

Программа – модифицированная.

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей 5-8, 8-10 и 10-12 лет.

Условия приема – для детей, имеющих медицинский допуск для занятий борьбой.

Комплектование групп –одновозрастные, согласно группе обучения.

Уровни освоения программы – стартовый, базовый.

Объем программы – 324 часов

Срок освоения программы – 3 года

Режим занятий –

1-й год обучения – 3 ч. в неделю (2 занятия по 1,5 часа) - 108 часа в год;

2-й год обучения – 3 ч. в неделю (2 занятия по 1,5 часа) - 108 часа в год;

3-й год обучения – 3 ч. в неделю (2 занятия по 1,5 часа) - 108 часа в год;

Количественный состав детей определяется положением МБОУ ДОТ ЦРТДиЮ «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной программе»

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год обучения - не менее 8 человек

Формы занятий с детьми - содержание и организация занятий определяется с учетом возраста детей и проводится в различных формах. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия. Интерес детей достигается через вызов положительных эмоций, используя при этом игровой и соревновательный методы.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи

Цель программы: способствовать формированию духовно и физически развитой личности, владеющей элементарными навыками самообороны, способной реализоваться в спортивной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- расширить кругозор в области видов единоборств;
- познакомить с основами самообороны;
- сформировать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

- воспитать активную гражданскую позицию, любовь к Родине, уважение к ее истории и культуре;
- воспитать культуру поведения и общения, уважение к старшим и сверстникам, стремление к сотрудничеству и командной деятельности;
- воспитать стремление оказывать помощь, терпение к недостаткам других, дружеские отношения друг к другу, чувство товарищества и коллективизма;
- воспитать чувство ответственности за свои поступки.

Развивающие:

- развить интерес к выбранному виду спорта и к занятию физической культурой;
- развить физические качества учащихся (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений);
- развить первоначальные основы рефлексии.

1.3. Учебный план

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов обучения:

1. Спортивно-оздоровительный;
2. Начальной подготовки;
3. Учебно-тренировочный;
4. Спортивного совершенствования.

Схема учебно-тренировочного занятия (УТЗ):

Части УТЗ		Содержание тренировки
Подготовительная часть	Общая часть	Разминка, дыхательные упражнения, ОФП, акробатика
	Специальная часть	Подводящие упражнения для работы в основной части, ОРУ
Основная часть	Общая часть	Повторение пройденного материала, СФП
	Специальная часть	Обучение новым двигательным действиям
Заключительная часть		Игры, упражнения на дыхание, растяжку и расслабление

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	2	46	Диагностика, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	38	2	36	Диагностика, наблюдение
4	Изучение и совершенствование техники и тактики	12	1	11	Диагностика, наблюдение
5	Контрольное тестирование	4		4	Промежуточная/итоговая
		108	9	99	

Содержание программы

1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория. Методическая подготовка. Основы техники

- 1) Основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержаниях, болевых приемах, удушающих приемах, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- 2) Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.
- 3) Характеристика изучаемых технико-тактических действий.
- 4) Классификация техники борьбы дзюдо:
 - броски (в основном руками, в основном туловищем, в основном ногами);
 - удержания (сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, обратное, спиной, ногами, со стороны ног, от рычага локтя с захватом руки между ног);
 - болевые приемы на руки (рычаг, узел, ущемление);
 - удушающие приемы (руками, ногами, кимоно).

Правила соревнований

- 1) Значение соревнований для занимающихся;
- 2) Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- 3) Основные оценки технико-тактических действий в борьбе дзюдо.

Практика.

- 1) Врачебный контроль и самоконтроль:
 - самоконтроль – дневник самоконтроля;
 - объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
 - субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
 - показания и противопоказания к занятиям борьбой дзюдо;
- 2) Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- 3) Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия ОФП.

Практика. Развитие силы (силовая подготовка)

- 1) Развитие силы основных групп мышц туловища, рук и ног упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- 2) Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

3) Упражнения из других видов спорта;

4) Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

2) Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

1) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

2) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);

3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

1) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

2) Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия СФП.

Практика.

1) Специальные борцовские упражнения:

-борцовский мост и упражнения на мосту;

-упражнения с партнером;

-упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков.

2) Подготовительные упражнения:

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

-элементы, приемы, которые предстоит освоить учащимся.

3) Подводящие упражнения:

-перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

-основное положение броска из основной техники борьбы;

-детали техники броска;

-упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

4) Имитационные упражнения:

-аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);

-многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия ТТП.

Практика.

Техника борьбы дзюдо

Борьба стоя

- 1) Стойки: - прямая (правая, левая, фронтальная);
 - средняя (правая, левая, фронтальная);
 - низкая (правая, левая, фронтальная)
- 2) Перемещения: - скользящим шагом;
 - приставными шагами;
- 3) Основные захваты: -за рукава;
 -за отворот и рукав;
 -за пояс и рукав;
- 4) Основные броски: -в основном руками (выведение из равновесия);
 -в основном туловищем (бросок через бедро);
 -в основном ногами (задняя подножка, передняя подсечка).

Борьба лежа (партер)

- 1) Переворачивания на спину партнера, стоящего на четвереньках:
- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги;
- 2) Удержания: - сбоку;
 - верхом;
 - со стороны головы;
 - поперек.

Тактика борьбы дзюдо

- 1) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- 2) Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением.

Психологическая подготовка

- 1) Развитие силы воли
- 2) Развитие смелости:
-броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
-кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
-кувырки через партнера в длину, высоту;
-специальные борцовские задания с физически более подготовленным соперником;
- 3) Развитие настойчивости:
-выполнение предельных нормативов по физической подготовке после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
-достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

- проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- проведение схваток с более опытным соперником;
- 4) Развитие решительности:
 - выполнение режима дня;
 - проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
 - проведение схваток на применение контрприемов;
 - проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок;
- 5) Развитие инициативности:
 - самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
 - проведение разминки по заданию тренера;
 - проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
 - проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники;
- 6) Нравственная подготовка:
 - поведение в школе, дома, в других общественных местах;
 - стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
 - решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
 - воспитание аккуратности и опрятности;
 - оказание помощи товарищам в учебе, на тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

5. Контрольное тестирование.

Практика. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе I и II полугодие.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	2	46	Диагностика, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	38	2	36	Диагностика, наблюдение
4	Изучение и совершенствование техники и тактики	12	1	11	Диагностика, наблюдение
5	Контрольное тестирование	4		4	Промежуточная /итоговая
		108	9	99	

Содержание программы 2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория.

Методическая подготовка

Основы техники

- 1) Основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержаниях, болевых приемах, удушающих приемах, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- 2) Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.
- 3) Характеристика изучаемых технико-тактических действий.
- 4) Классификация техники борьбы дзюдо:
 - броски (в основном руками, в основном туловищем, в основном ногами);
 - удержания (сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, обратное, спиной, ногами, со стороны ног, от рычага локтя с захватом руки между ног);
 - болевые приемы на руки (рычаг, узел, ущемление);
 - удушающие приемы (руками, ногами, кимоно).

Правила соревнований

- 1) Значение соревнований для занимающихся;
- 2) Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- 3) Основные оценки технико-тактических действий в борьбе дзюдо.

Практика.

- 1) Врачебный контроль и самоконтроль:
 - самоконтроль – дневник самоконтроля;
 - объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
 - субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
 - показания и противопоказания к занятиям борьбой дзюдо;
- 2) Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- 3) Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия ОФП.

Практика.

Развитие силы (силовая подготовка)

- 1) Развитие силы основных групп мышц туловища, рук и ног упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- 2) Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- 3) Упражнения из других видов спорта;
- 4) Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- 1) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- 2) Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- 1) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- 2) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- 3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- 1) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- 2) Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- 3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия СФП.

Практика.

- 1) Специальные борцовские упражнения:
 - борцовский мост и упражнения на мосту;
 - упражнения с партнером;
 - упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков.
- 2) Подготовительные упражнения:
 - для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
 - элементы, приемы, которые предстоит освоить учащимся.
- 3) Подводящие упражнения:
 - перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
 - основное положение броска из основной техники борьбы;
 - детали техники броска;

-упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

4)Имитационные упражнения:

-аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);

-многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия ТТП.

Практика.

Техника борьбы дзюдо

Борьба стоя

1)Стойки: - прямая (правая, левая, фронтальная);

- средняя (правая, левая, фронтальная);

- низкая (правая, левая, фронтальная)

2)Перемещения: - скользящим шагом;

- приставными шагами;

3)Основные захваты: -за рукава;

-за отворот и рукав;

-за пояс и рукав;

4)Основные броски: -в основном руками (выведение из равновесия);

-в основном туловищем (бросок через бедро);

-в основном ногами (задняя подножка, передняя подсечка).

Борьба лежа (партер)

1)Переворачивания на спину партнера, стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;

- захватом двух ног;

- захватом дальней руки и ноги;

2)Удержания: - сбоку;

- верхом;

- со стороны головы;

- поперек.

Тактика борьбы дзюдо

1)Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

2)Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением.

Психологическая подготовка

1)Развитие силы воли

2)Развитие смелости:

-броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);

-кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;

-кувырки через партнера в длину, высоту;

-специальные борцовские задания с физически более подготовленным соперником;

3)Развитие настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
 - достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
 - проведение схваток с односторонним сопротивлением;
 - проведение схваток с более опытным соперником;
- 4) Развитие решительности:
- выполнение режима дня;
 - проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
 - проведение схваток на применение контрприемов;
 - проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок;
- 5) Развитие инициативности:
- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
 - проведение разминки по заданию тренера;
 - проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
 - проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники;
- 6) Нравственная подготовка:
- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
 - стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
 - решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
 - воспитание аккуратности и опрятности;
 - оказание помощи товарищам в учебе, на тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

5. Контрольное тестирование.

Практика. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе I и II полугодие.

Учебный план 3 год обучения

№ п/ п	Наименование темы	Всего	Теория	Практик а	Формы аттестации/ контроля
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	2	46	Диагностика, наблюдение

3	Специальная физическая подготовка (СФП)	38	2	36	Диагностика, наблюдение
4	Изучение и совершенствование техники и тактики	12	1	11	Диагностика, наблюдение
5	Контрольное тестирование	4		4	Промежуточная /итоговая
		108	9	99	

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория.

Основы техники

- 1) Основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержаниях, болевых приемах, удушающих приемах, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.
- 2) Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.
- 3) Характеристика изучаемых технико-тактических действий.
- 4) Классификация техники борьбы дзюдо:
 - броски (в основном руками, в основном туловищем, в основном ногами);
 - удержания (сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, обратное, спиной, ногами, со стороны ног, от рычага локтя с захватом руки между ног);
 - болевые приемы на руки (рычаг, узел, ущемление);
 - удушающие приемы (руками, ногами, кимоно).

Правила соревнований

- 1) Значение соревнований для занимающихся;
- 2) Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- 3) Основные оценки технико-тактических действий в борьбе дзюдо.

Практика.

Методическая подготовка

- 1) Врачебный контроль и самоконтроль:
 - самоконтроль – дневник самоконтроля;
 - объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
 - субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
 - показания и противопоказания к занятиям борьбой дзюдо;
- 2) Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

3)Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия ОФП.

Практика.

Развитие силы (силовая подготовка)

- 1)Развитие силы основных групп мышц туловища, рук и ног упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- 2)Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- 3)Упражнения из других видов спорта;
- 3)Упражнения на снарядах и со снарядами;
- 4)Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- 1)Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- 2)Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- 1)Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- 2)Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- 3)Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- 1)Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- 2)Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- 3)Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия СФП.

Практика.

- 1)Специальные борцовские упражнения:
 - борцовский мост и упражнения на мосту;
 - упражнения с партнером;
 - упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков.
- 2)Подготовительные упражнения:

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

-элементы, приемы, которые предстоит освоить учащимся.

3)Подводящие упражнения:

-перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

-основное положение броска из основной техники борьбы;

-детали техники броска;

-упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

4) Имитационные упражнения:

-аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);

-многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Правила техники безопасности. Основные понятия ТТП.

Анализ соревнований:

-разбор ошибок;

-выявление сильных сторон подготовки;

-выявление слабых сторон подготовки;

-определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;

-определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке.

Выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток.

Практика.

Техника борьбы дзюдо

Борьба стоя

1)Стойки: - прямая (правая, левая, фронтальная);

- средняя (правая, левая, фронтальная);

- низкая (правая, левая, фронтальная)

2)Перемещения: - скользящим шагом;

- приставными шагами;

- прижимая соперника к ковру (татами);

- заведением;

3)Основные захваты: - за рукава;

- за отворот и рукав;

- за пояс и рукав;

- предварительные;

- наступательные;

- оборонительные;

4)Основные броски:

- в основном руками (выведение из равновесия, боковой переворот)
- в основном туловищем (бросок через бедро, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом руки под плечо, бросок через грудь, обшагивая партнера, «вертушка»);
- в основном ногами (задняя подножка, передняя подножка, боковая подножка, передняя подсечка, задняя подсечка, боковая подсечка зацепом стопой снаружи, бросок подхватом снаружи)

Борьба лежа (партер)

1)Переворачивания на спину партнера, стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги;
- используя куртку (кимоно) соперника

2)Удержания: - сбоку;

- верхом;
- со стороны головы;
- поперек.

3)Болевые приемы на руки: - рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

4)Удушающие приемы:

- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой;
- удушающие приемы, используя кимоно соперника;
- удушающие приемы руками.

Тактика борьбы дзюдо

- 1)Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- 2)Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением;
- 3)Переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- 4)Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска;
- 5)Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- 6)Способы освобождения от захвата за рукав, за куртку спереди;
- 7)Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки, удушающими приемами после удачного броска;
- 8)Тактический вариант «угроза», «силовое давление».

Психологическая подготовка

1)Развитие силы воли

2)Развитие смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера в длину, высоту;
- специальные борцовские задания с физически более подготовленным соперником;

3)Развитие настойчивости:

-выполнение предельных нормативов по физической подготовке после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

-достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

-проведение схваток с односторонним сопротивлением;

-проведение схваток с более опытным соперником;

4)Развитие решительности:

-выполнение режима дня;

-проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

-проведение схваток на применение контрприемов;

-проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок;

5)Развитие инициативности:

-самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

-проведение разминки по заданию тренера;

-проведение схваток с менее подготовленными соперниками;

-проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники;

6)Нравственная подготовка:

-поведение в школе, дома, в других общественных местах;

-стремление как можно лучше выполнять порученное дело;

-решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;

-воспитание аккуратности и опрятности;

-оказание помощи товарищам в учебе, на тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

5. Контрольное тестирование.

Практика. Нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе I и II полугодие.

1.5. Планируемые результаты

1-й год обучения

Предметные:

- знают правила поведения на занятиях;
- знают технику безопасности на занятиях;
- умеют работать в парах и в малой группе.

Личностные:

- имеют мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- разовьют волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость;

- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность,
- взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные:

- умеют ставить вопросы; обращаться за помощью;
- умеют формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществляют взаимный контроль;
- находят ошибки при выполнении приемов, знают способы их исправления.

2-й год обучения

Предметные:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- умеют работать в парах в малой и большой группах;
- умеют правильно вести себя на соревнованиях.
- принимают участие в соревнованиях различного уровня.
- способны самостоятельно провести разминочную часть занятия;
- имеют высокий уровень знаний в области гигиены;
- владеют теоретическими основами физической культуры;

Личностные:

- имеют волевые качества и решительность, настойчивость, выдержка, смелость
- продолжают развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- продолжают развивать нравственные качества: инициативность, честность,
- доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные:

- Имеют собственное мнение и позицию;
- осуществляют взаимный контроль;
- находят ошибки при выполнении учебных заданий

3-й год обучения

Предметные:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- умеют работать в парах в малой и большой группах;
- выполняют задания средней и высокой сложности;
- принимают участие в соревнованиях различного уровня.
- способны самостоятельно провести разминочную и заключительную часть занятия;

- выступают на соревнованиях различного уровня согласно своему возрасту и весу.

Личностные:

- имеют волевые качества и решительность, настойчивость, выдержка, смелость
- продолжают развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- продолжают развивать нравственные качества: инициативность, честность,
- доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные:

- Имеют собственное мнение и позицию;
- осуществляют взаимный контроль;
- находят ошибки при выполнении учебных заданий

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

1-й год обучения

№	Содержание	Месяцы									За год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	-	1	-	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	6	6	5	4	4	48
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	5	4	4	38
4	Изучение и совершенствование техники и тактики (ТТП)	-	-	1	2	1	2	2	2	2	12
5	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6	Контрольное тестирование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
	Всего за месяц	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание	Месяцы									За год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	-	1	-	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	6	6	5	4	4	48
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	5	4	4	38
4	Изучение и совершенствование техники и тактики (ТТП)	-	-	1	2	1	2	2	2	2	12
5	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6	Контрольное тестирование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
	Всего за месяц	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание	Месяцы									За год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	-	1	-	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	6	6	5	4	4	48
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	5	4	4	38
4	Изучение и совершенствование техники и тактики (ТТП)	-	-	1	2	1	2	2	2	2	12
5	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6	Контрольное тестирование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
	Всего за месяц	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Просторное светлое помещение, освещение сверху
2. Ковер татами ТУ 9616-005-47331365-2005
3. Кимоно, соответствующее необходимым стандартам
4. Маты гимнастические (поролоновые) для отработки технически сложных приемов
5. Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)
6. Медицинболы (от 1 до 5 кг)
7. Канат для лазания
8. Канат для перетягивания
9. Секундомер
10. Часы настенные
11. Весы до 150 кг
12. Технические средства ухода за местами занятий
13. Компьютер

Наглядное обеспечение

Стенд с результатами освоения программы, учебные фильмы по борьбе Дзюдо.

Дидактическое обеспечение

— Содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся

на учебном занятии, во время выездных занятий, проведения массовых мероприятий и т.п.;

- Перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения;
- План соревновательной деятельности объединения на учебный год;
- Диагностика личностного роста;
- Мониторинговые материалы;

2.3 Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля.

Текущий контроль: тестирование и контроль, а также участие в соревнованиях. Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Промежуточная аттестация: результаты участия в соревнованиях (по графику соревнований).

Аттестация по итогам освоения программы: выполнение нормативов, согласно спортивной классификации.

К концу обучения формируется физически развитая личность с активной жизненной позицией, проявляющая уважение к культуре и традициям своей страны и других народов, с приоритетами здорового образа жизни, с развитой мотивацией к дальнейшему занятию спортом и способной реализовать в спортивной деятельности.

ЦРТДиЮ детям, освоившим программу, присваивает массовый разряд (3 юношеский). Для учащихся, показывающих более высокие результаты, подаются сведения в муниципальный и региональный комитет по спорту.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Контроль освоения программы осуществляется в виде сдачи по нормативам ОФП и СФП.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к борьбе Дзюдо.

2.5 Методическое обеспечение

Программа разработана с учетом «Рекомендаций по созданию и деятельности физкультурно-спортивных клубов», утвержденных управлением развития физической культуры Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 16.05.2001г. и составлена на основе нормативных документов. При ее разработке были использованы передовой опыт обучения и тренировки юных дзюдоистов, результаты научных исследований по вопросу подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В своей теоретической основе программа опирается на учебное пособие для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов авторов

Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов. Преследует преемственность в решении задач укрепления здоровья юных дзюдоистов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбие, обеспечение всесторонней: общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Рабочая программа обновляется ежегодно с учётом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

2.6 Список литературы

Литература для педагога

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
4. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 265.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 131.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Крুцевич Т. Ю. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 54-60.

Информационные ресурсы:

1. <http://www.judo-sambo.com/>
2. <http://www.sambo.spb.ru/wreslink/sambo.htm>
3. <http://samboplanet.org/>
4. <http://самбонн.пф/content/biblioteka.html>
5. <https://www.kfvideo.ru/>

Литература для детей и родителей

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
3. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 265.
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Крүцевич Т. Ю. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 54-60.

Приложение №1

НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

I полугодие

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Координация	Челночный бег 3*10 м	Не более 9с
Сила	Лазание по канату	Не менее 2 раз
	Подтягивание на канате	Не менее 3 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	Не менее 30 раз
	Отжимание из упора лежа	Не менее 15 раз
	Прыжки на скакалке	Не менее 100 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см
	Прыжки в приседе 10 м	Не менее 3 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	Не менее 8 раз
	Отжимание из упора лежа за 20 с	Не менее 6 раз
	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Не менее 50 раз

II полугодие

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Быстрота	Бег 30 м	Не более 5с
Координация	Челночный бег 3*10м	Не более 9с
Выносливость	Бег 800м	Не более 4мин
Сила	Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	Не менее 30 раз
	Отжимание из упора лежа	Не менее 15 раз
	Прыжки на скакалке	Не менее 100 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см
	Подтягивание на перекладине за 20с	Не менее 4 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с	Не менее 8 раз
	Отжимание из упора лежа за 20с	Не менее 6 раз

	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Не менее 50 раз
--	------------------------------	-----------------

НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)

для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

I полугодие

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Координация	Челночный бег 3*10м	Не более 8с
Сила	Подтягивание на канате	Не менее 10 раз
	Лазание по канату	Не менее 5 раз
Силовая выносливость	Отжимание из упора лежа	Не менее 25 раз
	Подъем туловища, лежа на спине	Не менее 50 раз
	Прыжки на скакалке	Не менее 150 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см
	Прыжки в приседе 10м	Не менее 5 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с	Не менее 9 раз
	Отжимание из упора лежа за 20с	Не менее 10 раз
	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Не менее 100 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

II полугодие

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Быстрота	Бег 30 м	Не более 4.8с
	Бег 60 м	Не более 9с
Координация	Челночный бег 3*10м	Не более 8с
Выносливость	Бег 1500м	Не более 7мин
Сила	Подтягивание на перекладине	Не менее 15 раз

	Поднимание ног из виса до перекладины	Не менее 6 раз
Силовая выносливость	Отжимание из упора лежа	Не менее 25 раз
	Отжимание в упоре на брусьях	Не менее 25 раз
	Прыжки на скакалке	Не менее 150 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см
	Подтягивание на перекладине за 20с	Не менее 8 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с	Не менее 9 раз
	Отжимание из упора лежа за 20с	Не менее 10 раз
	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Не менее 100 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Рекомендации педагога

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая – средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

На практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по татами. Дзюдоистам следует выполнять броски в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства дзюдоисты должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением дзюдоистов пассивным защитами. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Это предупредит от возникновения у юношей устойчивого чувства страха. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерного напряжения.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

Вот небольшой перечень форм тренировок, которыми широко пользуются тренеры в современной практике:

1. Учебная тренировка — это процесс, во время которого ученики получают теоретическую информацию, осуществляется показ (демонстрация) и предоставляется возможность опробовать.

2. Тренировка, по направленному развитию физических качеств, в которой используются дополнительные средства — штанги, гири, гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т. д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми (кросс или пробег определенных дистанций) и др.

3. Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма (аэробный, смешанный, гликолитический, алактатный, анаболический). Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т. е. вся тренировка строится в определенных режимах работы и отдыха.

4. Тренировка по совершенствованию техники, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. Контрольная тренировка, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП или технике дзюдо.

6. Тренировка соревновательного плана, на которой проводятся соревновательные поединки с судейством и без него.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Рыболовная сеть»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную сеть». Два игрока - «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «сети», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в кругу.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.