

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Бердюжского района  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Согласовано  
На заседании педагогического совета  
«24» июля 2023 г.  
Протокол « 9» от «24» июля 2023 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО Бердюжского  
района «ДЮСШ»  
*Шевцов*  
Виктор Леонидович Шевцов  
«24» июля 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по дзюдо «Гибкий путь»**

Объем: 36 часов  
Сроки реализации: 36 недель  
Возраст детей: от 14 до 17 лет.  
Место реализации: с. Бердюжье, ул. В. Гнаровской, 1  
Автор: Чеминава Наталья Ильясовна,  
тренер-преподаватель

**с. Бердюжье, 2023 г.**

## **Структура программы**

### 1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

1.2 Цель и задачи программы

1.3.Планируемые результаты

1.4 Учебный план

1.5 Содержание учебного плана

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы.

2.5. Методические материалы

2.6. Рабочая программа

3. Рабочая программа воспитания

3.1. Календарный план воспитательной работы

4. Описание материально – технических условий реализации програм-

мы

5. Список литературы

Приложение

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

*Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по дзюдо «Гибкий путь»:*

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 20.03.2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Устав МАУ ДО Берюжского района «ДЮСШ».

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная

***Актуальность программы*** заключается в том, что она нацелена на решение задач, направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

***Практическая значимость*** обучающиеся, при получении основных умений и навыков и сдаче норм квалификационных требований, могут полу-

чить желтый пояс - 5 КЮ, что послужит в дальнейшем мотивацией для занятий в спортивной секции.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Программа предусматривает получение знаний о спортивно–оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно–оздоровительной деятельности.

***Адресат программы:*** дети 14 - 17 лет.

Количество обучающихся в группе 20-25 человек. Записываются все желающие, при наличии медицинского допуска.

***Язык обучения:*** русский язык

**Возрастные и психологические особенности обучающихся и их учёт при занятии дзюдо**

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5— 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек.

Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета.

Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет.

### **Основные психологические особенности**

- формируется самосознание – представление о себе самом, самооценивание своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств
- происходит соотношение себя с идеалом, появляется возможность самовоспитания
- возрастает волевая регуляция
- возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, сформировалось абстрактно-логическое мышление
- появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах
- формируется собственное мировоззрение – как целостная система взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии
- увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений

- стремление к самоутверждению своей независимости, оригинальности

- пренебрежение к советам старших
- критиканство, проявление недоверия
- сухой рационализм, практицизм
- стремление к самоуправлению, заново осмыслить все окружающее, происходит жизненное определение человека, приобретение определенной степени психологической зрелости

- стремление приобрести профессию – основной мотив познавательной деятельности

- отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам

- завершено половое созревание. формируется отношение к зарождающимся сексуальным желаниям

- возникает первое чувство любви, дружбы
- происходит существенная перестройка эмоциональной сферы
- недостаточное осознание последствий своих поступков

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

Срок освоения программы и количество часов указаны в таблице № 1.

*Таблица 1*

Общее количество часов	Теория	Практика	Период реализации программы
36	4	32	01.09.2023-31.05.2024

**Форма обучения** – очная.

### **Модель организации образовательного процесса (режим занятий) при очной форме обучения**

*Таблица 2*

Год обучения	Общее количество часов в год	Периодичность занятий	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю
1	36	1 раз в неделю	1	45 мин	1

Для обеспечения непрерывности реализации программы применяется электронная форма обучения и дистанционные образовательные технологии.

**Дистанционная форма обучения используется в следующих случаях:**

- обучающийся не имеет возможности учиться по традиционным технологиям (ограничения по времени, возможностям передвижения, по состоянию здоровья);
- активированные дни, карантин.

**Режим занятий при использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

*Таблица 2.1*

Год обучения	Общее количество часов в год	Периодичность занятий	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю
1	36	1 раз в неделю	1	30 мин	1

**Особенности организации образовательного процесса:**

-В возрасте 14-17 лет мышечная система хорошо развивается, упражнения направлены на укрепление мышечного корсета, упражнения на формирование правильной осанки, на координацию, а так же освоение основных технических действий в дзюдо.

- Набор в группу: свободный. Для всех желающих проводится предварительное тестирование, по результатам которого формируется состав обучающихся. Для поступления в группу необходимо наличие справки от педиатра о состоянии здоровья.

- Состав группы постоянный, количество обучающихся в группе от 20 до 25 человек.

- Обучение по программе может быть организовано как в традиционной форме – учебное занятие, так и с применением дистанционных образовательных технологий – онлайн занятия (веб – занятие, чат – занятие, телеконференции)

Основные формы организации занятий при дистанционном обучении:



- Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату, организуется деятельность дистанционных педагогов и обучающихся.

- Веб-занятия — дистанционные уроки, конференции, семинары, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

- Теле - видеоконференция

Ресурсы, используемые при дистанционном обучении

Группа «ВКонтакте», приложение - мессенджер «Вайбер», установленные на ПК сервисы «Zoom», «Skype».

### **Принципы проведения занятий по дзюдо:**

**1.Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2.Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности обучающихся данного возраста.

**3.Преимственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4.Наглядность.** Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**5.Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**6.Рефлексия.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

**7.Конфиденциальность.** Адресность информации об обучающемся родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся средствами дзюдо.

### ***Задачи программы***

#### *Обучающие:*

- изучение основ техники безопасности;
- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами дзюдо;
- освоить знания о дзюдо, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладеть техникой передвижений, поворотов и стоек;
- освоить виды захватов;
  - освоить приёмы борьбы в стойке и в партере;
- освоить тактику борьбы.

#### *Развивающие:*

- развить основные физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость);
- повысить функциональные возможности организма;

#### *Воспитательные:*

- привить интерес к Дзюдо и к систематическим занятиям;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

## **1.3. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

1. Знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Знания в области истории развития дзюдо в Тюмени и Тюменской области.

3. Умения выполнять базовые движения, упражнения на развитие основных физических способностей.

#### **Личностные результаты:**

1. Устойчивая мотивация к занятиям спортивной аэробикой.
2. Сформированная установка на безопасный, здоровый образ жизни.
3. Освоение необходимого материала, для сдачи квалификационного экзамена на желтый пояс (5 КЮ).

#### **Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цель и задачи своей учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Умение понимать причины успеха и неуспеха своей учебной деятельности и способность действовать конструктивно даже в ситуациях неуспеха.
3. Навыки продуктивного сотрудничества в коллективе (общение, взаимодействие)
4. Осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.

### **1.4 Учебный план**

	Тема занятия	Кол-во часов			Формы организации занятий <i>Очно/дистант</i>	Формы контроля/ Аттестации <i>Очно/дистант</i>
		Теория	Практика	Всего		

<i>1. Теоретическая подготовка</i>						
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по дзюдо. История возникновения дзюдо	1	-	1	Беседа, лекция/телеконференция	Тест, опрос/Онлайн-тест
1.2	Гигиена спортсмена. Правила борьбы дзюдо.	1	-	1	Беседа, лекция/телеконференция	Тест/онлайн викторина
<i>2. Общая и специальная подготовка</i>						
2.1	Технико-тактическая подготовка	2	22	24		
	Захваты, стойки и передвижения	-	4	4	Практическое занятие/видео-урок	Наблюдение /Практические задания с предоставлением видеоотчета
	Страховки при падении вперед, назад, на бок	-	2	2	Практическое занятие/ Веб – занятие	Наблюдение/ Практические задания с предоставлением видеоотчета
	Техника бросков из раздела 5 КЮ	1	11	12	Практическое занятие/видео-урок	Наблюдение, опрос/ тестирование
	Техника приёмов партера	1	5	6	Практическое занятие/видео-урок	Наблюдение, опрос/ тестирование
2.2	Общая физическая подготовка		5	5	Практическое занятие/ Веб – занятие	Наблюдение/ практические задания с предоставлением видеоотчета
	Развитие скорости движений		1	1	Практическое занятие/ Веб – занятие	Наблюдение/ практические задания с предоставлением видеоотчета
	Развитие скоростно –силовых способностей		3	3	Практическое занятие/ Веб – занятие	Наблюдение/ практические задания с предоставлением видеоотчета

	Развитие ловкости		1	1	Практическое занятие/ Веб – занятие	Наблюдение/ практические задания с предоставлением видеоотчета
2.3	Игровая тренировка		4	4	Практическое занятие/веб-занятие	Наблюдение/ практические задания с предоставлением видеоотчета
2.4	Итоговое занятие		1	1	Практическое занятие/веб-занятие	Экзамен/ онлайн-тестирование
<b>Итого часов</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>		

## 1.5 Содержание учебного плана

### 1. Теоретическая подготовка

**1.1.** Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по дзюдо. История возникновения дзюдо

**Теория.** Проведение с учащимися инструктажа по технике безопасности в спортивном зале. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий, тестированием. Краткая история возникновения и развития дзюдо, его основные концепции и принципы.

### 1.2. Гигиена спортсмена. Правила борьбы дзюдо

**Теория.** Гигиена. Режим дня и питания. Режим сна и отдыха. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и экипировке. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливании организма. Меры профилактики травм и заболеваний. Массаж, самомассаж.

Основные правила борьбы дзюдо, разрешённые и запрещённые действия и приёмы.

### 2. Общая и специальная подготовка

#### 2.1 Техничко-тактическая подготовка.

**Захваты, стойки, передвижения.**

Практика: Односторонние захваты, разносторонние захваты. Передвижение обычными шагами. Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.

### **Страховки при падении вперед, назад, на бок.**

Практика: Запрещено падать вперед и на бок на выпрямленные руки. При падении назад подбородок плотно прижимается к груди, выполняется группировка.

### **Техника бросков из раздела 5 КЮ**

Практика: изучение техники выполнения бросков

#### **НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ**

1	Дэ аши барай	de ashi barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
2	Хидза гурума	hiza guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
3	Уки гоши	uki goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
4	О сото гари	o soto gari	отхват
5	О гоши	O goshi	Бросок через бедро подбивом
6	О учи гари	O uchi gari	Зацеп изнутри голенью

### **Техника приёмов партера**

Практика: изучения техники выполнения приёмов партера

#### **КАТАМЭ ВАДЗА ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

1	Хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	Удержание сбоку
2	Ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	Удержание поперёк
3	Ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	Удержание со стороны головы
4	Кузурэ кэса гатамэ	kusure kesa gatame	Удержание сбоку с захватом из под руки

## **2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Физическая подготовка* представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, занимающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы. Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

### **Развитие скорости движений:**

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога пронесется скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Вторым шагом является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх. Пробегание коротких отрезков от 5 до 30 м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам.

### **Развитие скоростно-силовых способностей**

Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата

руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, приседания, попеременные выпады и т.п.

### **Развитие ловкости**

Легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика –кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – регби, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания.

### **Игровая тренировка**

Подвижные и спортивные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Охотники и утки», «Кот и мыши», «Салки», «Мяч ловцу», «Петушинный бой», «Тяни в круг» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

### **Итоговое занятие**

Итоговое занятие проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее обучение, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методики обучения.

Итоговое занятие в рамках данной образовательной программы будет проводиться в форме демонстрации комплекса приёмов 5 КЮ, получение жёлтого пояса.



## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года: 9 месяцев в учебный период

1,6 месяца – в летний период

Начало учебных занятий для всех групп: 1 сентября.

Количество учебных недель – 42 (36 недель – основной раздел)

Количество учебных дней – 36

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01

### **2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение*

1. Спортивный зал.
2. Татами
3. Канат, шведская стенка
4. видеозаписи
5. Инвентарь (гантели, скакалки, мячи).
6. Персональный компьютер с доступом в Internet, колонки, рабочая поверхность (дистанционное обучение)

*Информационное – коммуникативной обеспечение:*

Группа «ВКонтакте», приложение - мессенджер «Вайбер», «WhatsApp», установленные на ПК сервисы «Zoom», «Skype» (дистанционное обучение)

*Информационное обеспечение:*

Аудио и видео записи.

### **2.3. Формы аттестации**

Контроль за результатом освоения обучающимися содержания программы, осуществляется в нескольких видах:

#### **1. Текущий контроль.**

*Форма контроля:* Проверка выполнения практических заданий (наблюдение).

Беседа с обучающимися и родителями, анализ видео отчетов с выполненными практическими заданиями (дистанционное обучение).

## **2. Итоговый контроль**

*Форма контроля:* Контрольный урок (практические задания). Практические задания с предоставлением видео отчета, онлайн – тесты, онлайн – викторины, беседа с родителями (дистанционное обучение).

*Форма контроля:* экзамен

### **Практические задания для сдачи экзамена**

#### **Техника бросков из раздела 5 КЮ**

Практика: изучение техники выполнения бросков

#### **НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ**

1	Дэ аши барай	de ashi barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
2	Хидза гурума	hiza guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
3	Уки гоши	uki goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
4	О сото гари	o soto gari	отхват
5	О гоши	O goshi	Бросок через бедро подбивом
6	О учи гари	O uchi gari	Зацеп изнутри голенью

#### **Техника приёмов партера**

Практика: изучения техники выполнения приёмов партера

#### **КАТАМЭ ВАДЗА ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

1	Хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	Удержание сбоку
2	Ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	Удержание поперёк
3	Ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	Удержание со стороны головы
4	Кузурэ кэса гатамэ	kusure kesa gatame	Удержание сбоку с захватом из под руки

## Формы фиксации результатов: протокол сдачи экзамена

№	Ф.И.О. (полностью) субъекта аттестации	Год рождения	Техника выполнения приёмов 5 КЮ (сдал/не сдал)					
			de ashi barai	hiza guruma	uki goshi	o soto gari	O goshi	O uchi gari
1								
2								

Так же предусмотрен входной контроль (*предварительная диагностика*), который не связан с диагностикой уровня освоения содержания программы, но необходим для выявления у обучающихся уровня развития физического развития, выявление мотивации к занятиям дзюдо, наличие или отсутствие спортивного опыта, достижений. Проводится в начале учебного года (сентябрь)

**Форма контроля:** тестирование, беседа

### Способы фиксации результатов

- Диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы»
- Портфолио обучающихся (дипломы, грамоты, благодарности)
- Журнал посещаемости

### 2.4. Оценочные материалы

Данный раздел программы включает в себя разработанные теоретические и практические задания, предназначенные для выявления у обучающихся уровня освоения содержания программы, которое осуществляется по результатам промежуточного и итогового контроля.

### Вопросы по теоретической подготовке (История возникновения дзюдо, правила борьбы дзюдо):

1. В какой стране зародилась борьба дзюдо.

А- Индия; Б - Япония; В - Китай.

2. Как переводится слово «дзюдо»? а) Путь гибкости; б) Падающий мяч;

в) Правильный путь; г) Вольный стиль.

3. В дзюдо поединок длится: А - 5 минут; Б - 2 раунда по 3 минуты; В - 15 минут; Г - 5 раундов без ограничения по времени.

4. Поединок в дзюдо начинается с команды рефери: А - «хаджимэ»; Б - «такета»; В - «рандори»; Г - «начали»

5. Разрешены ли болевые и удушающие приёмы в стойке? А - да; Б - да, только с переводом в партер; В - нет.

6. Какие приёмы разрешены с захватом ног?: А - никакие; Б - только те, где захват кистью за кимоно; В - любой частью руки или ноги.

7. С какого года дзюдо стало известно в России?: А - с 1902; Б - с 1914; В - с 1929.

8. Что из этого разрешено в дзюдо?: А - Болевые приёмы на ноги; Б - удушения; В - проходы в ноги;

9. Что такое «Хантэй» А - Решение судей; Б - удаление с соревнований; В - Бросок на лопатки;

10. При объявлении дополнительного времени, сколько соперники продолжают бороться? А - до первой оценки (без учёта времени); Б - 2 минуты грязного времени; В - до первой оценки.

Критерии оценки

Высокий уровень - 8-10 правильных ответов (5 баллов)

Средний уровень - 6-7 правильных ответов (4 балла)

Низкий уровень 5 правильных ответов (3 балла)

**Вопросы для проверки знаний обучающихся по технике безопасности на занятиях по дзюдо.**

- 1) Расскажите общие требования безопасности при занятиях дзюдо;
- 2) Каковы требования безопасности перед началом занятий по дзюдо?;
- 3) Назовите требования безопасности во время занятий дзюдо;
- 4) Какие требования безопасности вы знаете при возникновении аварийных ситуаций?

## Задания для проверки знаний обучающихся по гигиене спортсмена

### Тест по теме: Гигиена спортсмена

1. Что относится к здоровому образу жизни?
  - а. оптимальный режим дня
  - б. рациональное питание
  - в. отказ от вредных привычек
  - г. все ответы верны
2. Субъект здорового образа жизни:
  - а. спортивные нагрузки
  - б. здоровье
  - в. здоровая пища
  - г. человек
3. Гигиена - это:
  - а. область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
  - б. свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
  - в. область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
  - г. всё вышеперечисленно
4. Что относится к задачам гигиены?
  - а. гигиеническая диагностика
  - б. проведение мероприятий по формированию ЗОЖ
  - в. изучение влияния факторов окружающей среды на организм человека
  - г. все ответы верны
5. Одежда для занятий физическими упражнениями должна быть
  - а. красивой и модной спортивной одеждой
  - б. чистой и удобной спортивной формой, используемой только для занятий в спортивной зале

- в. Облегающей и эластичной
- г. не имеет значения
- б. К основным правилам закаливания относится?
  - а. нормальный режим труда и отдыха
  - б. начинать закаливание нужно только при отсутствии острых болезненных состояний

- в. необходимо сочетание закаливания и физических нагрузок
- г. все ответы верны

7. С какой температуры необходимо начинать закаливание солнцем?

- а. не ниже 22 градусов
- б. с 24 градусов
- в. не ниже 25 градусов
- г. не ниже 19 градусов

8. Режим дня включает в себя:

- а. продолжительность занятий в школе и дома, прогулки
- б. регулярность сна и питания
- в. чередование труда и отдыха
- г. все ответы верны

9. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит:

- а. состояние здоровья
- б. физическое и психическое развитие
- в. работоспособность и успеваемость в школе.
- г. всё вышеперечисленное

10. Основным источником энергии в организме являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки
- г. витамины

11. Какова роль белков в организме?

- а. выделение энергии
- б. строительство
- в. защита
- г. все ответы верны

12. Во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале должны быть соблюдены требования:

- а. к температурному режиму
- б. к освещённости
- в. к безопасности
- г. все ответы верны

13. За какое время до занятия физическими упражнениями должен быть последний прием пищи?

- а. за 3 часа
- б. за 2,5 часа
- в. за 1,5 часа
- г. за 1 час

14. Что подразумевает сбалансированное питание?

- а. оптимальное количество витаминов в рационе
- б. оптимальное количество углеводов
- в. адекватно соотношение пищевых веществ в рационе питания
- г. оптимальное количество белков в рационе

**Правильные ответы:**

1. Что относится к здоровому образу жизни? : г. все ответы верны
2. Субъект здорового образа жизни: г. человек
3. Гигиена - это: г. все вышеперечисленное
4. Что относится к задачам гигиены?: г. все ответы верны
5. Одежда для занятий физическими упражнениями должна быть: б. чистой и удобной спортивной формой, используемой только для занятий в спортивной зале
6. К основным правилам закаливания относится?: г. все ответы верны






Результаты входного и текущего контроля:

15-17 баллов – низкий уровень

18-22 балла – средний уровень

23-25 баллов – высокий уровень

## **2.5. Методические материалы**

### **Основные формы и методы обучения по программе:**

#### **Форма организации образовательного процесса:**

*Фронтальная* - наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, упражнения ОФП и т.д.)

*Групповая* – каждая группа выполняет отдельные задания; тренер осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

*Индивидуальная* – применяется в целях устранения имеющихся недостатков в овладении приёмами или для совершенствования практических навыков.

*Круговая тренировка* - один из наиболее эффективных способов организации занятий, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность.

**Виды занятий:** тренировочные, теоретические и соревновательные занятия.

#### **Формы учебно-тренировочных занятий:**

-беседа;

- игра;

-открытое занятие;

-практическое занятие;

-участие в показательных выступлениях ;

-просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;

-круговая тренировка.

### **Методы и приёмы обучения**

1. Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ упражнений и техники приёмов
- использование наглядных пособий.

2. Словесный метод:

- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- рассказ;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений и

техники приёмов;

3. Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- сотворчество;
- соревновательный прием;
- прием разучивания по частям;
- приём пространственной ориентации;
- прием разучивания в целом;
- музыкальное сопровождение как методический приём;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Форма организации образовательного процесса при дистанционном обучении:**

- видеоуроки, мастер-классы.

**Формы организации самостоятельной работы обучающихся:**

-тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде фотографий, видеозаписей.

-создание новых и использование имеющихся на образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.)

### **Уровень освоения программы.**

Программа относится к «стартовому (ознакомительному) уровню» поскольку предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения детьми содержания: освоение основных приёмов дзюдо, знакомство с правилами и приемами борьбы, посредством общедоступных и универсальных форм организации материала.

### **Организация тренировочных занятий**

Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в секции дзюдо, занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические элементы и упражнения самостоятельно, или по заданию тренера.

Основная направленность занятий – овладение основными технико-тактическими приёмами и навыками, обучение работе в парах, как без сопротивления так и в сопротивлении, повышение уровня физической подготовленности.

### **Структура типового занятия по дзюдо:**

Занятия по дзюдо имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

**1.Подготовительная часть - (*Разминка*)** продолжительностью 5-7 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке,

**2.Основная часть** длится 20-25 минут и делится на *аэробную* и *силовую* часть.

*Аэробная часть* длится не менее 20 минут, и как правило, включает в себя изучение техники приёмов. Задачами аэробной части является повыше-

ние работоспособности организма воспитанников за счет увеличения нагрузки на различные системы организма. Даная часть включает в себя три фазы развития: 1. аэробная разминка; 2. аэробный пик; 3. аэробная заминка.

*Силовая часть* длится 5 - 8 минут. Сюда входят упражнения для мышц, спины, ягодиц, рук ног и т.д. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

4. **Заключительная часть (Заминка)** включает в себя упражнения для развития гибкости (растяжка) и релаксации. Они направлены на растягивание мышц, и в первую очередь тех, которые участвовали в предыдущей работе.

## 2.6 Рабочая программа

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов	Краткое содержание	Планируемая дата
1. Теоретическая подготовка					
1.1	<p>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.</p> <p>История возникновения борьбы дзюдо</p>	<p>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий</p> <p>Требования к спортивной форме. Врачебный контроль.</p> <p>История возникновения дзюдо. Краткая биография Дзигоро Кано</p>	1	<p>Правила поведения в спортзале. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях дзюдо во избежание травм. Соблюдение правил безопасности.</p> <p>Общая характеристика инвентаря, оборудования, спортивной формы, необходимой для занятий по дзюдо.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям.</p> <p>Характеристика дзюдо. Появление дзюдо, как отдельного вида. Биография Дзигоро Кано. Появление школы Кодокан в 1882г.</p>	1 неделя

1.2	<p>Гигиена спортсмена. Правила борьбы дзюдо.</p>	<p>Гигиенические требования при занятиях в спортивной секции. Основные правила дзюдо.</p>	1	<p>Гигиенические требования к месту проведения занятий, обуви и экипировке занимающихся. Личная гигиена. Режим дня, питания, труда и отдыха. Влияние внешних факторов на здоровье человека. Основные правила проведения занятий и соревнований по дзюдо. Запрещённые и разрешённые действия. Дзюдо в повседневной жизни</p>	2 неделя
2. Общая физическая подготовка					

2.1	Захваты, стойки и передвижения Входная аттестация	Виды захватов. Односторонние захваты, разносторонние захваты Контрольные нормативы, способы их оценки	4	Захват, способы проходов в захват, виды односторонних захватов, виды разносторонних захватов. Примеры атак с разными видами захватов. Способы срыва захватов. Захват за два рукава, атака с этим захватом, срыв захвата. Запрещённые виды захвата, правила дзюдо, относительно захватов. Сдача контрольных нормативов.	2-3 неделя
2.2	Страховки при падении вперед, назад, на бок	Страховка и самостраховка. Виды страховок	2	Страховка при падении вперёд, страховка при падении назад, страховка при падении на бок. Запрещено падать вперёд и набок на выпрямленные руки. При падение назад, подбородок плотно прижимается к груди. Страховка партнёра, при выполнении бросков.	2-3 неделя
2.3	Техника бросков из раздела 5 КЮ	Виды и названия бросков. Способы их выполнения	12	Названия бросков на японском и русском языках. Подводящие упражнения для изуче-	4,8,10,12 14,16,18, 22,24,26,

				<p>ния бросков. Шаги с партнёром. Выполнение учикоми без партнёра и с партнёром. Изучение и закрепление каждого броска с выведением партнёра из равновесия. Применение бросков в процесее борьбы стоя.</p>	<p>28,32,35 неделя</p>
2.4	<p>Техника приёмов партера</p>	<p>Виды приёмов партера</p>	6	<p>Изучение удержания сбоку, удержания поперёк, удержания верхом, удержания со стороны головы. Виды уходов с удержания, техника уходов, работа без сопротивления и в сопротивлении. Виды болевых приёмов, их применение на соревнованиях. Уходы от болевых приёмов. Переходы на болевые приёмы. Запрещённые болевые приёмы. Удушающие приёмы, способы их выполнения и ухода от удушающего приёма. Запрещённые действия при выполнении удушающего приёма.</p>	<p>5,13,17, 20,23,27, 30,34</p>



2.5	Общая физическая подготовка	ОФП способом круговой тренировки	5	Выполнение упражнений для развития силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости. Работа по станциям в парах, упражнения как для работы в паре, так и индивидуально (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища в положении лёжа на спине, броски набивного мяча в паре, упражнение «тачка» в паре, лазание по канату, прыжки на скакалке, приседания, борьба на коленях и др.) время выполнения упражнения на каждой станции от 30 до 40 секунд, количество станций 6-10.	6,11,19, 25,29,31
2.6	Игровая тренировка	Подвижные и спортивные игры	4	Игра в футбол, регби, волейбол, «утки-охотники», «заморозка»	9,15, 21,27,33
2.7	Итоговое занятие	Сдача экзамена для аттестации на степень 5КЮ, сдача контрольных нормативов	1	Подведение итогов. Анализ достижений обучающихся. Опрос теоретических знаний, полученных в процессе	36 недель

				занятий по дзюдо.	
	<b>Итого часов:</b>		<b>36</b>	<b>Итого недель:</b>	<b>36</b>

### **3. Рабочая программа воспитания**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо нацелена не только на освоение учащимися приёмов дзюдо, но и на воспитание многих морально-волевых качеств, необходимых человеку в повседневной жизни.

В связи с чем основной *целью программы воспитания* является создание оптимальных условий для формирования в МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ» единого воспитательного пространства, в основе которого лежит личность каждого ребенка, формирование духовно-развитой, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, на самостоятельную выработку идей на современном уровне, умеющей ориентироваться в современных социокультурных условиях.

#### ***Задачи рабочей программы воспитания:***

- Пропаганда и профилактика здорового образа жизни среди детей 14-17 лет;
- Приобщение к занятиям физической культурой и спортом, в том числе и к единоборствам. Формирование творческого потенциала среди детей 14-17 лет, выявление одаренных детей.
- Формирование духовно-нравственной и физически развитой личности
- Профилактика правонарушений, работа с детьми «группы риска»

#### ***Ожидаемые результаты:***

- Увеличение количества детей, занимающихся физической культурой и спортом, в частности дзюдо.
- Становление физически и духовно-развитой личности;
- Уменьшение количества правонарушений среди детей путем вовлечение детей «группы риска» к занятиям по дзюдо.

Для достижения поставленных нами задач, мы используем такие формы проведения воспитательных мероприятий как: акции, товарищеские турниры, выпуск листовок, беседы.

К методам воспитательного воздействия относим: убеждение, разъяснение, метод примера, поручения, стимулирования и мотивации деятельности.

### 3.1. Календарный план воспитательной работы

	Направления воспитательной работы		Мероприятия
сентябрь	Физическое воспитание	Организация плановой физической подготовки	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий по дзюдо Тренировочный процесс
май		Проведение спортивно-массовых мероприятий	Соревнования внутри группы по дзюдо -среди мальчиков; -среди девочек
декабрь		Организация активного досуга учащихся	«Веселые старты» (внутри групп)
октябрь	Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование гражданина патриота Воспитание учащихся на героических подвигах	Акция «Ветеран живет рядом» (беседы с ветеранами спорта, проживающими в родном селе) Акция «Открытка ветерану педагогического труда»
февраль		Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Турнир по регби, посвящённый празднованию 23 февраля
сентябрь	Расширение общего кругозора и эстетическое воспитание	Расширение познаний в области спорта	Краткий курс теории: «Зарождение и развитие дзюдо»
Ноябрь			эстафеты между группами посвященные дню Матери «Святость материнства».
январь	Связь с семьей	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей	Выпуск листовок и их распространение в родительских чатах мессенджеров Viber, WhatsApp на тему: «Семья-самое теплое место на Земле»
апрель		Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	Соревнования между группами: «Вместе мы сила!» (по согласованию с руководством школы)

#### 4. Описание материально – технических условий реализации программы

##### Материально-техническое обеспечение

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

реализации программы созданы следующие материально-технические условия:

Спортивный зал, татами, спортивная площадка на улице, мячи (волейбольные, футбольные, набивные), волейбольная сетка, гимнастические скамейки, футбольные ворота, конусы, обручи, канат, скакалки – имеются в достаточном, для проведения занятий, количестве.

Требования к форме: сменная обувь, спортивный костюм, кимоно, футболка, шорты.

### **Кадровое обеспечение**

#### *Кадровое обеспечение*

Реализация программы осуществляется тренером-преподавателем МАУ ДО Бердюжского района «Детско-юношеская спортивная школа» дипломированным специалистом высшей квалификационной категории, мастером спорта России по дзюдо Чеминава Натальей Ильясовной.

## **5. Список используемой литературы и интернет-источников:**

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2000. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.
7. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с
8. Самбо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. ... Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация
9. <https://www.judo.ru> Официальный сайт Федерации дзюдо России
- 10.[https://www.youtube.com/playlist?list=PLbl\\_8DrZw1cwlwYoCu4QzBFv6bacxOh1I](https://www.youtube.com/playlist?list=PLbl_8DrZw1cwlwYoCu4QzBFv6bacxOh1I)
11. <https://yandex.ru/video/preview/18062844629735541431>

## **Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по дзюдо допускаются дети 6-17 летнего возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения схваток, подходов, при падениях.

1.4. Тренировочные занятия разрешается проводить при соответствии спортивной экипировки, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

1.5. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи при травмах.

1.6. 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 преподавателю, который сообщает об этом администрации МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ». При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.8. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения боя, 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 распорядка, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

### 2.1. Надеть спортивный костюм

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

### 2.3. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. При отработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации «ДЮСШ». Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации «ДЮСШ», при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации «ДЮСШ» и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.



### *Рекомендации по организации дистанционного обучения*

#### **Рекомендации педагогу:**

1. Рабочее место в кабинете ДО оснащается аппаратно-программным комплексом и обеспечивается доступом к сети Интернет в образовательном учреждении с учетом технических возможностей ОО.

2. Рабочее место должно быть хорошо освещено. Перед началом занятия педагог должен проверить, как его будет видно ученику, открыв своё видео окно. Если при проведении on-line занятия плохо слышно ученика из-за того, что его камера издаёт щелчки, то надо попросить ученика поменять расположение камеры (в обзор камеры не должен попадать свет из окна квартиры).

3. Нужно тщательно выбирать перед занятием положение веб камеры. Фон сзади вас должен быть спокойным, не должен отвлекать внимание ученика.

4. Не должно быть посторонних и громких звуков в вашем помещении, так как они, трансформируясь, будут звучать искажённо.

5. Лучше надеть наушники, либо подключить колонки, чтобы меньше уставать во время on-line урока, прислушиваясь к негромкому звуку компьютера и вынуждено концентрируя своё внимание только на этом звуке, вычленив его из остальных звуков окружающей среды.

#### **Рабочее место обучающегося:**

1. Монитор должен находиться на уровне глаз ребёнка (линия зрения должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз школьника до экрана монитора должно быть не менее 50 см.

2. Педагог должен обсудить то, как устроено рабочее место ученика с ним самим или его родителями.

3. Использование смартфонов для онлайн-обучения должно быть полностью исключено!

*Для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут должна проводиться гимнастика для глаз*

### **Комплекс №1**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

### **Комплекс №2**

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### **Комплекс №3**

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### **Комплекс №4**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

