

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №89 «КРЕПЫШ»
(МБДОУ № 89 «КРЕПЫШ»)**

ПРИНЯТО

решением педагогического
совета
МБДОУ №89 «Крепыш»
Протокол от «26» 04 2023г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «28» 04 2023г.
№ДС89-11-235/3
Заведующий
МБДОУ №89 «Крепыш»
Н.А. Кузина

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00D62A8E48695C254922E2D3D5A35B0E8B

Владелец:

Кузина Наталья Александровна

Действителен: 01.11.2022с по 25.01.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Бразильское джиу-джитсу»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов: 76 часов

Автор составитель программы:

Гордеев Никита Анатольевич,

педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2023

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Наименование образовательной организации МБДОУ № 89 «Крепыш»

Название программы	«Бразильское джиу-джитсу»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Гордеев Никита Анатольевич
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Принята педагогическим советом от 26.04.2023 протокол № 4; утверждена заведующим Н.А. Кузиной, приказ от 28.04.2023 №ДС89-11-235/3
Уровень программы	Начальный
Информация о наличии рецензии	отсутствует
Цель	Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам
Задачи	<u>Образовательные</u> - формировать знания и умения в области физической культуры и спорта. - обучить технике и тактике двигательных действий. <u>Развивающие</u> - повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма; <u>Воспитательные</u> - воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся. - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
Ожидаемые результаты освоения программы	Уметь: - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; - выполнение начальных технических приемов и тактические действия; - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

	<p>Демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - само-страховку, группировку, кувырки вперед/назад, перекаты через плечи. Специальные борцовские развивающие упражнения на перемещения, упражнения на баланс и координацию. - контроль в позициях: гард, маунт, бэк маунт, боковое удержание. - освобождение из контроля в позициях: боковое удержание, бэк маунт, маунт, закрытый гард.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 час / 72 часа в год
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	<p>Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки борца: техникой, тактикой или физической.</p> <p>Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p> <p>Игровые занятия: игровая деятельность.</p> <p>С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.</p>
Методическое обеспечение	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.

3. Аннотация к программе

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 72 часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Образовательная программа «Бразильское джиу-джитсу» (далее БДД) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа по БДД для занятий в рамках дополнительного образования составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

В дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не установлены, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями детей. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются в пространстве, не ограниченном образовательными стандартами: в дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не предусматриваются (ФЗ ст.2, п.14), а предусмотрены федеральные государственные требования только к дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (ФЗ ст. 75, п.4).

4. Пояснительная записка

4.1 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Актуальность программы обусловлена интересами учащихся к единоборствам, а также перспективами развития бразильского джиу-джитсу в России и Мире. Испытывая потребность в таких качествах, как сила, быстрота, выносливость, учащиеся ищут средства их развития. Бразильское Джиу Джитсу наряду с другими видами спорта развивают эти качества. На сегодняшний день этот вид борьбы является основой подготовки бойцов смешанного стиля, а также подразделений полиции и военных структур специального назначения, это эффективные единоборства, позволяющие обеспечить достаточную самозащиту любого уровня. Занятия джиу-джитсу воспитывают такие морально - волевые качества, как смелость, оперативность мышления, способность быстро принимать решение в стрессовой, экстремальной ситуации, уважение к противнику.

Бразильское джиу-джитсу специализируется на переводе противника в партер (на землю) и использовании техники борьбы на земле. Этот стиль борьбы включает в себя болевые приёмы и удушения, с помощью которых можно заставить противника сдаться (спортивное джиу-джитсу) или обезвредить его (боевое джиу-джитсу), для этого, как можно быстрее перевести бой в партер и тем самым обнулить преимущество соперника в антропометрических параметрах: весе, росте, размахе рук, развитой мускулатуры верхних конечностей, которые имеют большое значение в ситуациях, когда оба соперника ведут бой стоя в боевой стойке, но практически irrelevantны в партере.

Выполнение приемов бразильского джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии, биомеханике и психологии людей. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю.

4.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

4.3 Отличительные особенности данной ДОП от уже существующих образовательных программ.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области единоборств, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики в борьбе, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с малоподвижным образом жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

4.4. Возраст детей, участвующих в реализации данной ДОП.

Участниками дополнительной образовательной программы являются воспитанники старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет МБДОУ №89 «Крепыш».

4.5 Сроки реализации ДОП (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут, на протяжении **38** учебных недель.

4.6 Организационно-педагогические условия реализации программы. Формы и режим занятий. Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023-2024 учебном периоде:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст воспитанников	5-7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	9

Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	72

Формы обучения и виды занятий:

- однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки борца: техникой, тактикой или физической;
- комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;
- игровые занятия: игровая деятельность;
- с использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

4.7 Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы, дополнительного образования, учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития бразильского джиу-джитсу
- правила техники безопасности
- оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения
- основное содержание правил ведения схваток по БДД

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнение начальных технических приемов и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

Демонстрировать:

- само-страховку, группировку, кувырки вперед/назад, перекаты через плечи;
- специальные борцовские развивающие упражнения на перемещения, упражнения на баланс и координацию;
- контроль в позициях: гард, маунт, бэк-маунт, боковое удержание;

- освобождение из контроля в позициях: боковое удержание, бэк-маунт, маунт, закрытый гард.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами борьбы;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях БДД и правила его предупреждения.

4.8 Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Проверка, учёт и оценка знаний, умений, навыков обучающихся по программе предполагает отслеживание процесса развития каждого ребенка, оценку индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды мониторинга:

- Промежуточный (декабрь)
- Итоговый (апрель)

Формы аттестации

- Опрос по пройденному материалу.
- Наблюдение за воспитанниками во время выполнения упражнений.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.

- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 10 м (с)	3,3	3,3	3,4	3,6	3,8	4,0
2	Шестиминутный бег (м)	800	700	600	500	400	300
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	305	250	220	155	210	145
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	15	14	12	11	11	10
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	107	95	87	85	77
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+3	+5	+1	+3

5. Учебно-тематический план на 2023/2024 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Теоретическая подготовка			6	Опрос
1.1	Основы знаний о физической культуре и спорте	1			
1.2	Техника безопасности на занятиях БДД.	4			
1.3	Изучение бальной системы и принципы начисления баллов в БДД	1			

2.	Общая физическая подготовка			30	Демонстрация
2.1	Ходьба		3		
2.2	Бег		3		
2.3	Катание, бросание, ловля, метание		3		
2.4	Ползание, лазанье		3		
2.5	Прыжки		3		
2.6	Строевые упражнения		3		
2.7	Ритмическая гимнастика		3		
2.8	Общеразвивающие упражнения		3		
2.9	Акробатические упражнения		3		
2.10	Подвижные игры, эстафеты		3		
3.	Специальная физическая подготовка			36	Демонстрация
3.1	Группировка	1	3		
3.2	Самостраховка	1	3		
3.3	Захваты	1	3		
3.4	Освобождение от захватов	1	3		
3.5	Проход в ноги	1	3		
3.6	Позиция «гард» (открытый/закрытый)	1	3		
3.7	Позиция «маунт»	1	3		
3.8	Позиция «бэк-маунт»	1	3		
3.9	Позиция «сайд контрол» (боковое удержание)	1	3		
				72	

6. Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка.

1.1 Воспитанники знакомятся с историей возникновения видов борьбы - бразильское джиу-джитсу и грэпплинг. Теоретическая часть включает себя просмотр документальных фильмов, беседы о философской и нравственной составляющей единоборств, биографиях выдающихся спортсменов. В процессе занятия, учащиеся знакомятся с правилами соревнований по данным видам спорта, основами спортивной гигиены и правильного питания. Изучение принципов выведения из равновесия и биомеханики. Техника безопасности при занятиях борьбой в спортивном зале.

1.2 Классификация базовой техники в бразильском джиу-джитсу и грэпплинге, принципы начисления баллов за контроль в позициях.

1.3 Понятие о самоконтроле в ходе занятий (объективные данные - вес; субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, желание тренироваться). Правила соревнований: цели, задачи. Виды соревнований. Оценки. Определение победителя. Жесты судьи. Терминология.

2. Общая физическая подготовка.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь

вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, и за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3).

Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круг размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти к плечам). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и

сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки за головой): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди; над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передав его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными пре метами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры.

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами ее соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Обучение самостраховке, группировке, кувыркам вперед, назад, перекатам через плечи, выседам, специальным борцовским развивающим упражнениям на перемещения, упражнениям на баланс и координацию.

3.2 Упражнения на выведение противника из равновесия, перемещения борца в стойке.

3.3 Изучение основных позиций в БДД:

Закрытый гард - позиция именуется как «полный гард», она заключается в том, чтобы лежа на спине контролировать противника сцепленными ногами за его спиной.

Открытый гард – из этой позиции спортсмен также лежит на спине, но при этом его ноги не сцеплены за спиной противника в замок, а просто располагаются на его бедрах.

Боковое удержание – заключается в положении спортсмена на груди соперника перпендикулярно по отношению к нему, ноги полностью свободны и не используются в качестве сдерживающего фактора, либо они плотно прижаты к противнику, дабы улучшить его контроль.

Виды бокового удержания: позиция на груди– это такая позиция, в которой боец удерживает соперника своей грудью лежа на его груди и ближней рукой удерживает его голову. Позиция на боку– это позиция, в которой боец удерживает противника лежа на его груди боком и лицом к его лицу, при этом одной рукой контролируя руки и голову оппонента.

Маунт или «удержание сверху» – положение, при котором борец сидит на груди противника, опираясь коленями в пол или положение, при котором борец лежит на груди соперника, обвив его ноги своими.

Бэк маунт или «удержание со спины» - положение, при котором борец сидит за спиной соперника, при этом контролирует ноги оппонента своими ногами, руками осуществляется перекрестное удержание туловища.

3.3 Изучение контроля в позициях: боковое удержание, контроль со стороны головы, за спиной. Позиции открытого и закрытого гарда, маунта принципы ведения борьбы и контроля в позициях. Проходы закрытого и открытого гарда, выход из позиции маунт.

3.4 Освобождение из контроля: бокового удержания, контроля со стороны головы, за спиной, закрытого гарда, маунт. Основные принципы выхода из контроля в позициях.

3.5 Изучение техники смены позиций с сохранением доминирующего контроля, передвижения борца, подготовительные и специальные упражнения на скорость перемещения и контроля в позициях. Принципы постоянного контроля в позициях закрытого и открытого гарда, маунт, боковое удержание.

7. Календарный учебный график.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Техника безопасности на занятиях борьбой. История Бразильского Джиу Джитсу. Обучение перемещениям борца.	1		
2.	Общая физическая подготовка. Обучение перемещениям борца. Обучение самостраховке, кувырмам, группировке из стойки. С.Б.У, О.Р.У.	1		
3.	Физическая подготовка. Обучение перемещениям борца. Обучение самостраховке, кувырмам, группировке из стойки. С.Б.У, О.Р.У Футбол.	1		
4.	Развитие быстроты перемещения. «Дриллы». Обучение захватам и освобождениям от захватов.	1		
5.	Техника безопасности на занятиях борьбой. Обучение перемещениям борца. Обучение самостраховке, кувырмам, группировке из стойки. С.Б.У. О.Р.У. Регби на коленях.	1		
6.	Физическая подготовка. Обучение перемещениям борца. Обучение самостраховке, кувырмам, группировке из стойки. С.Б.У, О.Р.У Футбол, или кроссовая подготовка в разминке.	1		
7.	Развитие быстроты перемещения. «Дриллы». Обучение захватам и освобождениям от захватов. Учебная борьба в парах, «тяги - толкай»	1		
8.	Тактика и стратегия схватки, захваты, освобождение от захватов, выведение из равновесия. Учебная борьба в парах, «тяги - толкай» сайд - контроль», О.Р.У	1		
9.	Физическая подготовка. Обучение перемещениям борца. Обучение самостраховке. кувырмам, группировке из стойки. С.Б.У. О.Р.У Футбол.	1		

10.	Совершенствование навыков группировки, страховки, акробатические элементы в разминке. 2. Совершенствование навыков освобождения от захватов, борьба за захват. Игра: «перестрелка» Физическая подготовка.	1		
11.	Физическая подготовка. Обучение перемещениям борца. Обучение само страховке, кувырмам, группировке из стойки. С.Б.У, О.Р.У Футбол.	1		
12.	Совершенствование навыков освобождения от захватов, борьба за захват. Перемещения, выведение противника из равновесия. Перетягивание каната. Игра:«Зайцы».	1		
13.	Позиции в борьбе Бразильское Джиу Джитсу, контроль в позициях. Оценка позиций на соревнованиях. «Свипы» из позиции лежа на спине. Проход «закрытого гарда». Учебная борьба по проходу «закрытого гарда». О.Р.У.	1		
14.	«Свипы» из позиции лежа на спине. Проход «закрытого гарда».	1		
15.	Позиции в борьбе Бразильское Джиу Джитсу, контроль в позициях.	1		
16.	Проход «закрытого гарда». Учебная борьба по проходу «закрытого гарда».	1		
17.	Проход «открытого гарда» из стойки. «Свипы» из позиции лежа на спине. Учебная борьба по проходу «открытого гарда» из стойки О.Р.У.	1		
18.	Позиции в борьбе Бразильское Джиу Джитсу, контроль в позициях. Проход «открытого гарда» из стойки. Учебная борьба по проходу «открытого гарда» из стойки	1		
19.	Позиции в борьбе Бразильское Джиу Джитсу, контроль в позициях. Проход «открытого гарда» из стойки. Учебная борьба по проходу «открытого гарда» из стойки.	1		
20.	Проход «открытого гарда» из стойки.	1		
21.	Позиция «халф-гард» тактика ведения борьбы в позиции. Проход «халф - гарда» с последующим выходом в боковое удержание («сайд - контроль») Учебная борьба по проходу « халф - гарда» , О.Р.У	1		
22.	Проход «халф - гарда» с последующим выходом в боковое удержание.	1		
23.	Позиция «халф-гард» тактика ведения борьбы в позиции. Проход «халф - гарда» с последующим выходом в боковое удержание («сайд - контроль») Учебная борьба по проходу « халф - гарда» , О.Р.У.	1		
24.	Позиция «халф-гард» тактика ведения борьбы в позиции. Проход «халф - гарда» с последующим выходом в боковое удержание («сайд - контроль») Учебная борьба по проходу « халф - гарда», О.Р.У.	1		
25.	Позиция боковое удержание «сайд - контроль». Контроль в позиции, в ГИ и без ГИ. Выход в	1		

	позицию при проходе «открытого гарда и халф - гарда». Освобождение из «сайд - контроля» Учебная борьба по освобождению из «сайд - контроля», контролю в позиции боковое удержание.			
26.	Освобождение из «сайд - контроля»	1		
27.	Позиция боковое удержание «сайд - контроль». Выход в позицию при проходе «открытого гарда и халф - гарда». Освобождение из «сайд - контроля»	1		
28.	Игровая тренировка: Баскетбол, Футбол, «Жмурки»	1		
29.	Позиции в борьбе Бразильское Джиу Джитсу, контроль в позициях Оценка знаний по проходу «закрытого гарда».	1		
30.	Оценка знаний учащихся по проходу «открытого гарда» из стойки. Учебная борьба по проходу «открытого гарда» из стойки. О.Р.У.	1		
31.	Оценка знаний учащихся по проходу « халф - гарда» Учебная борьба по проходу «халф - гарда».	1		
32.	Позиция «маунт». Контроль в позиции.	1		
33.	Освобождение из «маунта». Выход за спину из позиции «маунт».	1		
34.	Освобождение из «маунта». Выход за спину из позиции «маунт». Учебная борьба в парах. Контроль - выход из «маунта». О.Ф.П.	1		
35.	Игровая тренировка: Перетягивание каната, игра :«Морской бой», Регби на коленях, «Вышибалы».	1		
36.	Позиция «бэк - контроль» выход в позицию из «маунта», контроль в позиции, «сит - бэлт». Учебная борьба за позицию. Оценка навыков учащихся, оценка по бальной системе соревнований.	1		
37.	Позиция «бэк - контроль», контроль в позиции, «сит - бэлт». Освобождение из «бек - контроля» Учебная борьба за позицию.	1		
38.	Позиция «бэк - контроль», контроль в позиции, «сит - бэлт». Освобождение из «бек - контроля» Учебная борьба за позицию. Оценка навыков учащихся, оценка по бальной системе соревнований	1		
39.	Игровая тренировка: Футбол, Настольный теннис. Упражнения на турнике.	1		
40.	Повторение изученного материала. Позиции, оценка позиций на соревнованиях, проходы открытого, закрытого гарда, свипы, освобождение от захватов, борьба за захват, контроль в позициях. Упражнения на турнике и брусьях, упражнения с резиной, специальные борцовские упражнения, «Дриллы».	1		

41.	Повторение изученного материала. Позиции, оценка позиций на соревнованиях, проходы открытого, закрытого гарда, свипы,	1		
42.	Освобождение от захватов, борьба за захват, контроль в позициях. Упражнения на турнике и брусьях, упражнения с резиной, специальные борцовские упражнения, «Дриллы».	1		
43.	Повторение изученного материала. Позиции, оценка позиций на соревнованиях, проходы открытого, закрытого гарда, свипы. освобождение от захватов, борьба за захват, контроль в позициях.	1		
44.	Позиции контроля за спиной. Контроль в позиции. Борьба в стойке по правилам соревнований.	1		
45.	Проход в ноги; В одну, в две, выхват пятки, зацеп изнутри, «посадка» и другие способы перевода в партер из стойки.	1		
46.	Проход в ноги; В одну, в две, выхват пятки, зацеп изнутри, «посадка» и другие способы перевода в партер из стойки. Оценка выполнения приемов.	1		
47.	Проход в ноги; В одну, в две, выхват пятки, зацеп изнутри, «посадка» и другие способы перевода в партер из стойки. Оценка выполнения приемов. Основные принципы выведения из равновесия. Учебная борьба в стойке.	1		
48.	Совершенствование навыков группировки, страховки, акробатические элементы в разминке. Совершенствование навыков освобождения от захватов, борьба за захват.	1		
49.	Игровая тренировка: Баскетбол, Футбол, «Жмурки», «Вышибалы». Эстафеты.	1		
50.	Позиции в борьбе Бразильское Джиу Джитсу, контроль в позициях. Оценка позиций на соревнованиях. «Свипы» из позиции лежа на спине.	1		
51.	«Свипы» из позиции лежа на спине. Проход «закрытого гарда». Учебная борьба по проходу «закрытого гарда». О.Р.У.	1		
52.	Учебная борьба по проходу «открытого гарда» из стойки О.Р.У.	1		
53.	Позиция «маунт». Контроль в позиции. Освобождение из «маунта». Выход за спину из позиции «маунт». Учебная борьба в парах. Контроль - выход из «маунта». О.Ф.П.	1		
54.	Учебная борьба в парах. Контроль - выход из «маунта». О.Ф.П.	1		
55.	Позиция «бэк - контроль» выход в позицию из «маунта», контроль в позиции, «сит - бэлт».	1		
56.	Позиция «бэк - контроль» выход в позицию из «маунта», контроль в позиции, «сит - бэлт». Учебная борьба за позицию	1		
57.	Позиция «бэк - контроль» выход в позицию из «маунта», контроль в позиции, «сит - бэлт».	1		

	Учебная борьба за позицию. Оценка навыков учащихся, оценка по бальной системе соревнований.			
58.	Игровая тренировка: Баскетбол, Футбол, «Жмурки», «Вышибалы». Эстафеты.	1		
59.	Позиции в борьбе Бразильское Джиу Джитсу, контроль в позициях Оценка позиций на соревнованиях. «Свипы» из позиции лежа на спине. Проход «закрытого гарда». Учебная борьба по проходу «закрытого гарда». О.Р.У.	1		
60.	Позиции в борьбе Бразильское Джиу Джитсу, контроль в позициях. Оценка позиций на соревнованиях. Проход «закрытого гарда». Учебная борьба по проходу «закрытого гарда». О.Р.У.	1		
61.	Проход «открытого гарда» из стойки. Учебная борьба по проходу «открытого гарда» из стойки. Позиция «колени на животе, выход из позиции «колени на животе». О.Р.У.	1		
62.	Позиция «халф-гард» тактика ведения борьбы в позиции. Проход «халф - гарда» с последующим выходом в боковое удержание	1		
63.	Повторение изученного материала. Позиции, оценка позиций на соревнованиях, проходы открытого, закрытого гарда, свипы, освобождение от захватов, борьба за захват, контроль в позициях. Упражнения на турнике и брусьях, упражнения с резиной, специальные борцовские упражнения, «Дриллы».	1		
64.	Повторение изученного материала. Позиции, оценка позиций на соревнованиях, проходы открытого, закрытого гарда, свипы,	1		
65.	Освобождение от захватов, борьба за захват, контроль в позициях. Упражнения на турнике и брусьях, упражнения с резиной, специальные борцовские упражнения, «Дриллы».	1		
66.	Повторение изученного материала. Позиции, оценка позиций на соревнованиях, проходы открытого, закрытого гарда, свипы. освобождение от захватов, борьба за захват, контроль в позициях.	1		
67.	Позиции контроля за спиной. Контроль в позиции. Борьба в стойке по правилам соревнований.	1		
68.	Проход в ноги; В одну, в две, выхват пятки, зацеп изнутри, «посадка» и другие способы перевода в партер из стойки.	1		
69.	Проход в ноги; В одну, в две, выхват пятки, зацеп изнутри, «посадка» и другие способы перевода в партер из стойки. Оценка выполнения приемов.	1		
70.	Проход в ноги; В одну, в две, выхват пятки, зацеп изнутри, «посадка» и другие способы перевода в партер из стойки. Оценка выполнения приемов.	1		

	Основные принципы выведения из равновесия. Учебная борьба в стойке.			
71.	Совершенствование навыков группировки, страховки, акробатические элементы в разминке. Совершенствование навыков освобождения от захватов, борьба за захват.	1		
72.	Игровая тренировка: Баскетбол, Футбол, «Жмурки», «Вышибалы». Эстафеты. Настольный теннис	1		

8. Методическое обеспечение.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре. Методические пособия по спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, спаринги.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (внутригрупповые и межгрупповые).	Индивидуальный. Участие в межгрупповых соревнованиях.	Обсуждение результатов межгрупповых соревнований.

9. Список литературы

Для педагога:

1. Гвоздев С. А. Джиу-джитсу. От новичка до черного пояса. Минск: «Поппури», 2014. - 256с.
2. Линдер И. Книга джиу-джитсу: Уроки мастера. - М.: РИПОЛ классик, 2014. - 320с.
3. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. - Пермь: «Урал Пресс Лтд», 2015. - 303с.
4. Панкратов О. Традиционное джиу - джитсу. Методическое пособие по изучению джиуджитсу. - Новосибирск: ООО «Рекламно-издательская фирма «Новосибирск», 2014. - 234с.

Для учащихся и родителей:

1. Джиу - джитсу. Боевое искусство самураев. - «Соврем.слово», 2003. - 416с. - (Мастера боевых искусств).
3. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника карате/ С.А. Иванов- Катанский. - М.: Фаир- пресс, 2001. -544с.
4. Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде/ С.А. Иванов-Катанский. -М.: Гранд-Фаир, 2003. - 448с.
5. Иванов-Катанский С.А. Техника борьбы в одежде/ С.А. Иванов- Катанский. - М.: Фаир- пресс, 2000. - 368с.
6. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. - Издательский Дом "СК", Архангельск, 2000.- 158с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Российской Федерации джиу-джитсу [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://rif.ru/> (23.02.2020).
2. Джиу-джитсу [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://jiu-jitsu.com.ua/index.php> (23.02.2020).
3. Бесплатная библиотека России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://libed.ru/knigi-nauka/> (23.02.2020).

Методы и приемы спортивных тренировок

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов -непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость,

быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Переменный метод тренировки характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организации занимающихся, способствует развитию специальной выносливости, при более низком уровне подготовки спортсменов. Применяется переменный метод как правило в подготовительном периоде.

Интервальный метод тренировки отмечается жесткой регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньшей, чем это необходимо для полного восстановления. Поэтому каждое последующее повторение работы начинается на "фоне" неполного восстановления. Метод используется для решения общей выносливости.

Равномерный метод - характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности. Применяется метод в любом периоде годичного цикла, подготовки. Как правило, в циклических видах спорта для воспитания общей выносливости. В целях активного отдыха равномерный метод тренировки может применяться в любых видах спорта в переходном периоде или между напряженными тренировками подготовительного и соревновательного периодов. Средствами данного метода может быть кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание и т.д.

Повторный метод тренировки характеризуется около предельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторения упражнений в одном занятии. В циклических видах спорта он содействует развитию скорости и скоростной выносливости. Применяется, как правило, в соревновательном периоде. В остальных видах спорта методом повторных воздействий можно развивать так же силу, координацию, гибкость.

«Сопряженный» метод, обеспечивающий развитие специальных физических качеств и техники двигательного действия.

Круговой метод (круговая тренировка) представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется "станцией". Обычно в круг включается 8-10 "станций". На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений);

б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, "фартлек", плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Подвижные игры с элементами борьбы.

1. «Татами».

Подготовка к игре. В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегают, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила: 1. Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори. 2. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать. 3. Уке не могут «разрывать» руки Тори.

2. «Не давай пояс водящему».

Подготовка к игре. Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается. 2. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру. 3. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

3. «Тяни в круг».

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг,

чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя. 2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам. 3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

4. «Тяни на булавы».

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

5. «Кто сильнее».

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры: 1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается. 2. Перетягивать

разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками. 3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

6. «Перетягивание поясов».

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посередине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры: 1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. 2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

7. «Борьба за мяч».

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой -из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать. 2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. 3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч. 4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок

пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч сбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка. 5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь. 6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

8. «Точное движение».

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

9. «Запрещенное движение».

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечают играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры: 1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим. 2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

10. «Передай мяч».

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из

сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры: 1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

11. «Один за другим».

Подготовка к игре. Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры: 1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать. 2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

12. «Регби на коленях с надувным мячом».

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры: 1. Передвигаться разрешается только на коленях. 2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

13. «Салки на татами».

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков. Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).
Правила игры: 1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника. 2. Места касания прикрывать нельзя.

14. «Салки на коленях».

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

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

Правила игры: 1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!». 2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего. 3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой. 4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает. 5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя