Образовательный проект
Федерации дзюдо России

МОЙ ПЕРВЫЙ ПОЯС ДЗЮДО

План и рекомендации по проведению

10 ознакомительных уроков

2023

СОДЕРЖАНИЕ

О проекте 3
Общие положения 4-7
Урок 1 8
Урок 2 9-11
Урок 3 12-13
Урок 4 14-15
Урок 5 16
Урок 6 17
Урок 7 18-19
Урок 8 20
Урок 9 21
Урок 10 22
Контрольный урок 23

Полезные ссылки

Логотип «Мой первый пояс дзюдо»

Вебинар Скачать

Детская книжка

Рекомендации инструкторам по обучению самостраховке Скачать

О ПРОЕКТЕ

Проект Федерации дзюдо России **«Мой первый пояс дзюдо»** разработан в качестве эффективного инструмента популяризации дзюдо среди детей младшего школьного возраста, их родителей и представителей администрации учебных заведений, а также как система помощи региональным федерациям и тренерам дзюдо с набором детей в секции и клубы. Проект вносит важный вклад в здоровьесбережение нации за счет обучения базовым навыкам безопасного падения на уроках физической культуры. Участники проекта – учащиеся начальных классов общеобразовательных школ РФ, которые на уроках физической культуры знакомятся с философией дзюдо и учатся самостраховке дзюдо при падениях под руководством тренера-дзюдоиста при содействии учителя физкультуры.

По окончании обучения в рамках проекта учащиеся получают сертификат и приглашение на занятия в ближайшую от места проживания секцию или клуб дзюдо. Заинтересованные и влюбленные в магию «мягкого пути» мальчики и девочки продолжают свой путь в дзюдо на более высоком уровне, тренируясь под руководством тренера клуба или спортшколы уже на татами и в кимоно.

Реализация образовательного проекта «Мой первый пояс дзюдо» возможна под руководством учителя физической культуры учебного заведения и тренера дзюдо – специалистов, имеющих профильное образование в области физической культуры и спорта.

Формат обучения

Занятия проводятся во время урока физической культуры (45 минут) в школьном спортивном зале. Для отработки самостраховки используются имеющиеся в зале гимнастические маты. Школьники занимаются в обычной физкультурной форме (футболка и трико). Тренер рассказывает, показывает упражнения, наблюдает над отработкой и при необходимости корректирует. Учитель физической культуры помогает следить за дисциплиной в классе, помогает тренеру контролировать отработку упражнений.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Каждый урок (**45 минут**) состоит из трёх частей: **разминка**, **основная часть** (разучивание или повторение элементов самостраховки) и **заминка** (теоретическая часть с демонстрацией мультфильма (1 минута)). Просмотр мультфильма может быть организован в спортивном зале на экране через видеопроектор или монитор компьютера (при наличии), либо в классе на общем уроке. При отсутствии видеопроектора или монитора мультфильм может стать приятным домашним заданием (посмотреть вместе с родителями и обсудить).

Внешний вид и форма одежды тренера
Рекомендуем тренеру хотя бы на первом и на последнем (контрольном) уроке быть в белом кимоно. Обувь: тапочки или сланцы.

Вручение сертификатов (по окончании 10 уроков)
По завершении курса из 10 уроков всем школьникам, прошедшим обучение, вручаются сертификаты от ФДР (при условии заключения соглашения), дающие право продолжить занятия дзюдо с белым поясом. Директора школ-участниц получают благодарность от Федерации дзюдо России, тренеры и учителя физической культуры – почетные грамоты. Саму процедуру вручения можно провести в виде торжественной церемонии в актовом зале, в стенах спортивной школы или клуба (на «большом татами»), с привлечением чемпиона, представителей администрации региона и других именитых лиц.

Привлечение СМИ и публикации в социальных сетях
Не упустите замечательный медиа-повод рассказать о дзюдо как о наглядной пропаганде здорового образа жизни, физического и духовного здоровья, морально-нравственных ценностей, а также о Вашем клубе (секции) дзюдо, о школе, в которой проводились занятия.

Примеры публикаций

t.me/rus_judo/1848 t.me/rus_judo/1818 t.me/rus_judo/3027

Для дополнительной консультацией по реализации проекта «Мой первый пояс дзюдо» обращайтесь в Департамент массового дзюдо Федерации дзюдо России:
dsmirnov@judo.ru, yana@judo.ru.

УРОК 1

Разминка (ходьба, бег). Разучивание приставного шага в боковом перемещении. Общеразвивающее упражнение (далее - ОРУ) на месте.	15 мин.
Основная часть. Изучения падения назад (уширо укеми) из положения лёжа на спине. Перекаты по спине из положения сидя, «**мячики**». Перекаты вперед через плечо из положения с колен.	15 мин.
Игра «ёжики» или игровое задание.	10 мин.
Заминка. Теория: Родина дзюдо – Япония. Детей можно посадить в круг, чтобы немножко успокоить, дать им отдохнуть. Покажите на карте Россию и Японию, спросите, что за флаг на обложке книжки для детей. Обратите внимание учащихся на иероглифы как другой вид письменности у японцев:	5 мин.

УРОК 2

Разминка (ходьба, бег). Приставной шаг и **приставной шаг в парах** (провести эстафету). ОРУ на месте. **Стойка дзиготай**, исходное положение – ноги две ширины плеч, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, спина прямая, стопы на 45 градусов.	15 мин.
Основная часть. Закрепление элементов при падении назад (уширо укеми) из положения лёжа. Игра «ёжики». Новый материал: изучение **падения назад из положения сидя**. Перекаты по спине «**мячики**» из положения сидя, из положения «упор присев» и возвращение в исходную позицию не используя руки (по мере возможности). **Перекаты вперёд через плечо в положение «упор присев».**	20 мин.

Заминка. На сегодняшний день дзюдо официально развивается в 207 странах мира на всех континентах. По количеству занимающихся дзюдо уступает только футболу.

Основателем дзюдо является молодой ученый, просветитель и педагог – японец по имени Дзигоро Кано. Покажите портрет Кано, расскажите, что сегодня он находится почти в каждом зале, где занимаются дзюдо (додзё). Дзюдо было сформировано на основе другого единоборства - дзю-дзюцу («джиу-джитсу»), которое берёт истоки из древней формы национальной борьбы сумо. Обобщив опыт различных школ по ведению борьбы без оружия, систематизировав лучшие приёмы и исключив наиболее травматичные и опасные для жизни, в 1882-м году в возрасте 21 года Дзигоро Кано основал школу дзюдо под названием «Кодокан».

В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов, в нас в стране – около полумиллиона человек.

10 мин.

УРОК 2

Кодокан - основной институт дзюдо, который определяет и хранит правила дзюдо. Здание Кодокана находится в столице Японии г. Токио и состоит из 9 этажей, каждый из которых имеет определённое назначение (для проживания, тренировок дзюдоистов, музея, библиотеки и др.).

Расскажите о Кодексе чести дзюдоиста. В дзюдо есть собственная философия, которая близка российскому менталитету: защита слабых, смелость, искренность, честность, доброжелательность, уважение к старшим и верность традициям.

Покажите мультик (например, «Вежливость»).

Скачать Смотреть

Разминка. Повторение приставных шагов. Приставные шаги в паре. Новый элемент: приставные шаги зигзагом или «**ёлочкой**», лицом вперед. ОРУ на месте. **Стойка сумоиста с прыжком.**

15 мин.

Основная часть. Повторение элементов падения назад (уширо укеми) из положения лёжа. Игра «ёжики». Из положения сидя. Новый материал: падение назад из положения «**упор присев**». Перекаты вперёд через плечо в положение «упор присев». Игра «мячики». **Накаты через плечо назад**, до касания стопами поверхности.

20 мин.

УРОК 3

Заминка. Слово «дзюдо» переводится с японского как «гибкий путь». Дзюдо – наш гибкий путь к победе в спорте и в жизни. Расскажите легенду о снеге и ветках как иллюстрацию того, что гибкость – это суперсила. Согласно одной из легенд, принципы дзюдо сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чём не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!».

Покажите мультик (например, «Искренность»).

10 мин.

Скачать **Смотреть**

Другие интересные и полезные материалы о дзюдо, Кодокане и Дзигоро Кано на сайте **Академии ФДР** (см. Библиотека):

Разминка. Повторение приставных шагов. Изучение приставного шага без постановки ног вместе. ОРУ на месте. **Стойка сумоиста с фронтальным прыжком** вправо и влево.	15 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из положения лёжа, из положения сидя и **из положения «упор присев»**. Разучивание падения назад из положения стоя. Перекаты вперёд через плечо в положение «упор присев». Игра «мячики». Накаты через плечо назад до касания стопами поверхности. Разучивание **кувырка вперёд** носит рекомендательный характер и остаётся на усмотрение тренера: при условии, что оборудование зала и физическая подготовка школьников располагают к обучению.	20 мин.
Заминка. Дзюдо – олимпийский вид спорта (мужское дзюдо вошло в программу Олимпийских игр в 1964 году, женское – в 1992 г.). За полувековую историю официального развития дзюдо в нашей стране отечественные спортсмены прочно сумели войти в число мировых лидеров этого вида спорта. С 1991 года по настоящее время пятеро россиян стали олимпийскими чемпионами, ещё восемь принесли нашей стране девять высших наград чемпионатов мира. Россияне десятки раз занимали верхнюю ступень пьедесталов почёта чемпионатов Европы и соревнований Мировой серии.	10 мин.

УРОК 4

Россияне – Чемпионы мира по дзюдо:

Николай Ожегин	(1995)
Александр Михайлин	(2001, 2005)
Виталий Макаров	(2001)
Иван Нифонтов	(2009)
Тагир Хайбулаев	(2011)
Яго Абуладзе	(2021)
Арман Адамян	(2023)
Инал Тасоев	(2023)

Российские Олимпийские чемпионы по дзюдо:

Арсен Галстян, Мансур Исаев и Тагир Хайбулаев (2012)

Беслан Мудранов и Хасан Халмурзаев (2016)

Покажите мультик (например, «Верность в дружбе»):

Скачать **Смотреть**

Отечественные медалисты Олимпийских игр

Отечественные медалисты чемпионатов мира

УРОК 5

Разминка. Повторение **приставных шагов без постановки ног вместе**. Разучивание данного передвижения «ёлочкой» лицом вперёд и спиной вперед. Проведите эстафету с применением данного перемещения. ОРУ на месте.	15 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из всех положений: лежа, сидя, «упор присев» и стоя. Разучивание **падения вперёд (мае укеми) из положения с колен**. Повторение кувырка вперёд (см. комментарии в уроке 4 про рекомендательный характер).	20 мин.
Заминка. Расскажите о поясной системе в дзюдо. В дзюдо различают ученические (КЮ) и мастерские степени (ДАН). Всего есть шесть ученических категорий. Считаются они с 6 КЮ по 1 КЮ. Белый пояс (6 КЮ), жёлтый (5 КЮ), оранжевый (4), зелёный (3), синий (2), коричневый (1). После этого дзюдоист начинает сдавать экзамены на ДАНы (уровень мастерства). Чёрный пояс (1-5 ДАН) носит мастер спорта. Красно-белые полосы на поясе (6-8 ДАНы) присваивают мастеру за выслугу лет и вклад в развитие вида спорта. Красный пояс (9-10 ДАНы) означает, что боец полностью овладел мастерством и слился с ним. Покажите мультик (например, «Уважение»).	10 мин.

Скачать Смотреть

УРОК 6

Разминка. Повторение приставных шагов, приставных шагов без сдваивания ног и перемещение «ёлочкой» лицом и спиной вперёд. **Разучивание перемещения в паре с использованием приставных шагов «ёлочка»**. Игра на перемещения в парах приставным шагом, без касания соседней пары. ОРУ на месте.	15 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из всех положений. Повторение падения вперед (мае укеми) с колен. **Игра «съедобное – несъедобное»**. Повторение кувырка вперёд. Разучивание переката вокруг своей оси **«карандаш»**.	20 мин.
Заминка. Соревнования по дзюдо бывают мужские и женские. Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошёл в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года. Покажите мультик, например, «Скромность».	10 мин.

Скачать Смотреть

Состав российских сборных по дзюдо

Разминка. Повторение приставных шагов и приставных шагов в паре. **Игра: перемещение приставным шагом и перепасовка мячом**. ОРУ на месте.	15 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из всех положений. Повторение падения вперёд (мае укеми) с колен. Разучивание падения вперед (мае укеми) с разворотом. **Разучивание кувырка назад**. Повторение переката «карандаш». Разучивание **падения на бок (ёко укеми) из положения лёжа и из положения сидя**.	20 мин.
Заминка. Гигиена дзюдоиста. Занятия дзюдо предполагают постоянный контакт нескольких спортсменов, поэтому дзюдоисту важно соблюдать правила гигиены и ухаживать за телом, заботиться таким образом не только о себе, но и о других. Так вы не только получите больше удовольствия от занятий, но и вашим спарринг-партнёрам будет приятно с вами тренироваться.	5 мин.

Основных правил всего 7:

1. Принимать душ каждый день.

2. Мыть руки перед тренировкой.
В Японии большинство дзюдоистов принимают душ и чистят зубы перед каждым занятием. Это очередной способ показать уважение спарринг-партнёру.

3. Надевать чистые дзюдоги.
Стирайте и просушивайте рабочее кимоно после каждого занятия. Вы потеете и всё время контактируете с разными спарринг-партнёрами и после тренировки на вашем дзюдоги остается не только ваш пот, но пот и грязь десятка других людей.

4. Мыть руки после туалета.

5. Иметь сменную обувь.

6. Регулярно подстригать ногти.

7. Носить футболку под дзюдоги.
Это уменьшает количество ссадин и натёртостей на груди, на шее и на руках.

Покажите мультик (например, «Честь»).

Скачать Смотреть

УРОК 8

Разминка. Повторение приставных шагов и приставных шагов в парах. ОРУ на месте.	10 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из стойки. Повторение падения вперёд (мае укеми) с колен и с разворотом. Повторение падения на бок (ёко укеми) из положения лёжа и сидя. Разучивание **падения на бок (ёко укеми) из положения стоя**. Повторение кувырка вперёд и кувырка назад.	30 мин.
Заминка. Соревнования в дзюдо по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд. Командные соревнования бывают среди клубных команд (мужские и женские) и среди национальных команд (смешанные команды). Сборная той или иной страны состоит из трёх мужчин и трёх женщин в разных весовых категориях. Покажите мультик, например, «Смелость».	5 мин.

Скачать Смотреть

УРОК 9

Разминка. Повторение всех видов приставных шагов. Игровые эстафеты с применением приставного шага. ОРУ на месте.	10 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из положения стоя. Повторение падения вперёд (мае укеми) из положения с колен. Повторение падения на бок (ёко укеми) из положения стоя. Разучивание **падения назад (уширо укеми) при движении вперёд**. Разучивание **падения назад (уширо укеми) при движении назад**. Разучивание **падения на бок (ёко укеми) при движении приставным шагом**.	30 мин.
Заминка. Показать 1 мультик («Самоконтроль»). Теория и обсуждение: применение Морального кодекса дзюдоиста в повседневной жизни.	10 мин.

Скачать Смотреть

УРОК 10

Разминка. Повторение всех видов приставных шагов. Игровые эстафеты с применением приставного шага. ОРУ на месте.	10 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из положения стоя. Повторение падения вперёд (мае укеми) с колен и с разворотом. Повторение падения на бок (ёко укеми) из положения стоя. Повторение падения назад (уширо укеми) при движении вперёд. Повторение падения назад (уширо укеми) при движении назад. Повторение падения на бок (ёко укеми) при перемещении приставным шагом. Рекомендательный характер (на усмотрение тренера): повторение кувырка вперёд и кувырка назад.	30 мин.
Заминка. *? Кто может заниматься дзюдо?* Дзюдо можно заниматься с 3-4 лет до старости (ветеранское дзюдо). *? Куда можно пойти заниматься дзюдо?* Расскажите о ближайшей к школе секции дзюдо, подарите постер с адресом и расписанием вашей секции дзюдо. *? Как смотреть соревнования по дзюдо?* Расскажите про продолжительность поединка, белый и синий цвет дзюдоги, оценки «Иппон», «Вазари», команды «Хаджиме» и «Мате». Расскажите о ближайшем соревновании по дзюдо, которое ожидается в городе, или которое можно посмотреть через интернет-трансляцию.	5 мин.

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

1. **Сдача зачёта** на умение выполнять приставной шаг в разных вариантах и с партнёром.
2. Умение выполнять падение назад **(уширо укеми) из положения стоя и при движении вперёд и назад**.
3. Умение выполнять падение вперёд (мае укеми) с колен и с разворотом.
4. Умение выполнять падение на бок (ёко укеми) из положения стоя и при перемещении приставным шагом.
5. Рекомендательный характер (на усмотрение тренера, если оборудование зала и физическая подготовка позволяют обучить): умение правильно выполнять кувырок вперёд и кувырок назад.
6. Знать вопросы по теории дзюдо. Страна происхождения, основатель, Моральные принципы (кодекс дзюдоиста), Олимпийские игры, сколько чемпионов в РФ.

Процедуру вручения сертификатов на контрольном уроке рекомендуем провести в виде торжественной церемонии и праздника дзюдо: в актовом зале, в стенах спортивной школы или клуба («на настоящем татами») с привлечением чемпиона, представителей администрации региона и других именитых лиц.

Не упустите замечательный медиа-повод рассказать о дзюдо как о наглядной пропаганде здорового образа жизни, физического и духовного здоровья, морально-нравственных ценностей, а также о Вашем клубе (секции) дзюдо, о школе, в которой проводились занятия. Пригласите журналистов, опубликуйте материалы по итогам проекта в соц. сетях вашего клуба, школы, где проводились занятия, региональной федерации и в местных СМИ.

МОЙ ПЕРВЫЙ ПОЯС ДЗЮДО

MPP.JUDO.RU