

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ
ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД - КУРОРТ ЯЛТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Протокол № 1 от «02» 09.2025г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮОЦФС»
А.В. Татаринов
Приказ 141-п от 02.09.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно – спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработали:
Миладиновски А.Д., Гурии А.Р., педагоги
дополнительного образования МБУДО
«ДЮОЦФС»

г. Ялта
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Учебный план	7
Раздел 3. Календарный учебный график	8
Раздел 4. Содержание программы.....	9
Раздел 5. Воспитание	16
Раздел 6. Планируемые результаты	19
Раздел 7. Ресурсное обеспечение	20
Раздел 8. Список использованной литературы.....	25
Приложение 1.	26
Приложение 2.	27
Приложение 3	34
Приложение 4	40
Приложение 5	43

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Основой разработки ДОП является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России

№ 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

Цель программы – создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами борьбы,

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ обучение правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- ✓ обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ обучение простейшим элементам борьбы;
- ✓ формирование начальных компетенций обучающихся в области борьбы.

Личностные:

- ✓ развитие навыков коммуникативного общения обучающихся со сверстниками и педагогами;
- ✓ развитие мотивации познавательных интересов;
- ✓ развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- ✓ развитие самооценки собственной деятельности.

Метапредметные:

- ✓ развитие физических качеств, необходимых для занятий борьбы (ловкость, сила, выносливость, гибкость);
- ✓ развитие функциональных возможностей организма.

Адресат программы: от 7 лет до 10 лет.

Актуальность программы заключается в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно важна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа предназначена привлечь детей к систематическим занятиям в спортивных секциях и объединениях дополнительного образования для повышения уровня физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность: программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 7 - 10 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Продолжительность и режим занятий:

СОГ = 2 часа в неделю – 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год)

Уровень программы: стартовый.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения – 1 год (36 учебных недель). Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 72 часа.

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Состав групп – постоянный.

Занятия проходят в групповой форме.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

При обучении важная роль отводится контролю как средству, позволяющему судить о достижении промежуточных и конечных целей обучения. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах. Для детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в конце учебного года) .

На обучение по данной программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

РАЗДЕЛ 2. У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н ПРОГРАММЫ

п/ п	Разделы программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	10	10	-	Устный опрос
2	ОФП	26	-	26	Выполнение упражнений
3	СФП	10	-	10	Выполнение упражнений
4	Технико – тактичнская подготовка	8	-	8	Выполнение упражнений
5	Подвижные игры, эстафеты	14	-	14	Выполнение упражнений
6	Врачебный контроль	1	1	-	-
7	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	1	-	1	
8	Инструктаж по Охране труда	2	2	-	-
ВСЕГО		72	13	59	

РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	ОФП	26	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	СФП	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
4.	Технико – тактичная подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Подвижные игры, эстафеты	14	1	2	2	2	1	2	2	2	-
6.	Сдача нормативов	1									1
	Инструктаж по охране труда	2	1				1				
	Врачебный контроль	1	1								
	Всего:	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий по программе «Общая физическая подготовка с элементами спортивной борьбы» составляет 66 часов.

Контрольные нормативы сдаются 1 раз в год, после изучения программы.

РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (10ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. Инвентарь, оборудование для спортсмена

Для тренировок и турниров существует специальное оборудование и инвентарь. Некоторые виды инвентаря едины для различных боевых направлений, но есть и специфические, предназначенные для конкретных категорий.

Борцовский ковер

Применяется в любой спортивной борьбе, независимо от ее вида. Представляет собой прямоугольный мат размером 8 х 8 м и толщиной не менее 4 см. Обычно он состоит из 32 частей, соединенных между собой при помощи завязок или ремней. Составные части изготавливают из брезента, набивают ватой, хлопком, морской травой или шерстью и простегивают шпагатом. Сверху наносят специальное виниловое покрытие.

Спортивные маты укладывают, как правило, не на пол, а на специальную раму. Она предохраняет от сырости и создает необходимую амортизацию. Раму делают разборной из деревянных реек. Ее размеры соответствуют размерам ковра.

Тренировочный мешок-чучело

Этот инвентарь для борьбы используется для разучивания приемов. Мешок шьют из брезента и наполняют песком. Сверху надевают тканевый чехол, а пространство между внутренним мешком и оболочкой заполняют хлопчатобумажными очесами. Мешки бывают двух размеров: 35 и 45 кг.

Костюм борца

Представляет собой трико (трусы с лямками через плечи и вырезами на груди, спине и боках). Он хорошо способствует потоотделению. На тренировках допускается рубашка и длинные рейтузы.

Тема 5. Правила поведения на соревнованиях

В греко-римской борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса, ставить подножку, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия; В вольной борьбе и Женской Борьбе, наоборот, разрешены захваты ног противника, подножки и активное использование ног при выполнении какого-либо приёма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (26 ч.)

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (10 ч.)

Упражнения для укрепления мышц шеи:

- ✓ наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок;
- ✓ наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками);
- ✓ наклон головы в сторону с помощью руки;
- ✓ движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук;
- ✓ движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о ступу;
- ✓ наклоны головы в стойке с помощью партнера;

- ✓ стоя на четвереньках поднимание и опускание головы;
- ✓ повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту:

- ✓ вставание на мост лежа на спине;
- ✓ кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках;
- ✓ движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо);
- ✓ забегания на мосту с помощью и без помощи партнера;
- ✓ сгибание и разгибание рук в положении на мосту;
- ✓ передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером;
- ✓ уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке:

- ✓ перекаты в группировке на спине;
- ✓ положение рук при падении па спину;
- ✓ падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего па четвереньках партнера;
- ✓ через горизонтальную палку;
- ✓ положение при падении на бок;
- ✓ перекат на бок, с одного бока па другой;
- ✓ падение па бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего па четвереньках партнера, через шест (палку);
- ✓ кувырок вперед с подъемом разгибом;
- ✓ кувырок вперед через плечо;
- ✓ кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением па бок;
- ✓ кувырок 53 через палку с падением па бок;
- ✓ кувырок с прыжка, держась за руку партнера;
- ✓ падение вперед с опорой па кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения:

- ✓ имитация различных действий и оценочных приемов без партнера;
- ✓ имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном;
- ✓ имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями;
- ✓ имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с

отрывом его от ковра;

✓ выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном:

- ✓ однимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре;
- ✓ броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны;
- ✓ переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.;
- ✓ повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове;
- ✓ лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны;
- ✓ ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.;
- ✓ движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек;
- ✓ имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером:

- ✓ поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь;
- ✓ поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе;
- ✓ переноска партнера на плечах, на спине, на бедре;
- ✓ сидящего спереди, на руках впереди себя;
- ✓ приседания и наклоны с партнером на плечах;
- ✓ приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах;
- ✓ стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения;
- ✓ ходьба на руках с помощью партнера;
- ✓ отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа;
- ✓ положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера;
- ✓ выпрямление рук, стоя лицом друг к другу;
- ✓ лежа на спине ногами друг к другу;
- ✓ отжимание ног, разведение и сведение ног;
- ✓ стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук;
- ✓ кружение взявшись за руки, за одну руку;
- ✓ вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади);

- ✓ внезапные остановки после кружения и вращения;
- ✓ кувырки впереди назад, захватив ноги партнера;
- ✓ падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.
- ✓

Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка (8ч.)

Имитационные упражнения: Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с

включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

Раздел 5. Подвижные игры, эстафеты (14ч.)

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эс

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Перечень подвижных игр предоставлен в Приложении 2.

Раздел 6. Врачебный контроль (1ч.)

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Беседы с медработником на тему: «Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца».

Раздел 7. Контрольные нормативы (1ч.)

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

Раздел 8. Инструктаж по охране труда (2 часа)

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое.

В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и *контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:*

- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков

до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;

- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;

2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;

7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы.

Сюда прежде всего следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др. Внутреннее планирование. На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов.

В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах:

* статическом и динамическом.

Статический аспект: планирования предусматривает оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т.п.): между отдельными видами физических упражнений; между общефизической, и специальной подготовкой; между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д. Динамический аспект заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов тренировки в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции: - определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки; - определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач; - определение необходимого объема знаний, умений, навыков; - определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок; - распределение тренировочных нагрузок во времени.

РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения программы «Физическая подготовка с элементами дзюдо» является формирование следующих навыков:

- умение общаться в коллективе;
- добиваться поставленных целей;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других.

Метапредметными результатами изучения программы «Общая физическая подготовка с элементами спортивной борьбы» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение работать по предложенным инструкциям;
- отстаивать свою точку зрения;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение;

Предметными результатами освоения программы «Общая физическая подготовка с элементами спортивной борьбы» является формирование следующих умений:

- выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения в различных видах формирования;
- выполнять простейшие акробатические элементы.

РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования отделения дзюдо, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший курсы повышения квалификации.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
11.	Маты гимнастические	штук	18
12.	Мяч баскетбольный		
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
18.	Стенка гимнастическая	штук	8
19.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. *Теоретические занятия* проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. *Практические занятия* должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна

располагать учебно-тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся.

Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения положены *основные принципы педагогики*:

- сознательность;
- активность;
- наглядность;
- систематичность;
- доступность;
- прочность.

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять *правилам техники безопасности*. При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов. Также, важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок.

Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста. Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создание прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучение их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка задач, контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы. Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов. Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена. Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должен суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок. Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами. Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

Планирование системы подготовки борцов.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу занимающихся* (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

Формы организации образовательного процесса:

- коллективные занятия;
- открытые занятия.

Педагогические технологии

При изучении программы эффективно осваиваются и применяются современные психолого-педагогические технологии, формирует спортивную мотивацию.

На особом месте стоит здоровьесберегающая технология. Использование данной образовательной технологии позволяет создавать благоприятный психологический климат на учебно-тренировочных занятиях, вовремя снимает эмоциональное напряжение как во время выполнения упражнений, так и в соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель обеспечивает гигиенически оптимальные условия для проведения учебно-тренировочных занятий, обучающиеся применяют на практике умение определять частоту пульса для корректировки режима работы и отдыха в соответствии с задачами тренировочного процесса. Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм при выполнении упражнений и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом;

Большинство упражнений в учебно-тренировочных занятиях проводится в игровом и соревновательном режиме. Игровая образовательная технология, подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволяет более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим игровая технология решает задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни.

Личностно-ориентированную технологию применяет на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. При применении данной технологии, тренер-преподаватель работает с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой. Благодаря данной технологии, тренер-преподаватель систематизирует и учитывает индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении занятий с учетом результатов применения этой технологии, тренер-преподаватель имеет возможность проводить психологическую работу с обучающимися, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Алгоритм учебного занятия представлен в 3-х основных блоках:

I. Подготовительная часть (приветствие, постановка цели занятия, разминка).

II. Основная часть (отработка поставленных задач на занятие.)

III. Заключительная часть (заминка, построение, подведение итогов, задание на дом).

Методические и дидактические материалы:

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у обучающихся: загадки, стихи. Ключевым моментом занятий является деятельность самих обучающихся.

На занятиях используются обучающие плакаты, диаграммы задачи для самостоятельного решения, загадки, головоломки по темам. Кроме этого учащимся предлагаются темы для самостоятельного изучения, занимательные рассказы из истории дзюдо, тесты для проверки полученных знаний.

Формы организации деятельности и педагогические технологии

На отделении дзюдо МБУДО «ДЮЦФС» используются:

- коллективные занятия;
- открытые занятия;

Основным типом занятий является комбинированное занятие, которое включает в себя: изучение теории и практики.

В процессе обучения применяются педагогические технологии:

- игровые технологии;
- проблемное обучение;
- обучение в группах;
- дифференцированное обучение.

РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакин А.В. «Организация начального обучения боевым приёмам борьбы с использованием метода игрового моделирования», 2023
2. Эмирусайинов Б.И., Мадьяров А.Р., Вахитов И.Х. «Методика воспитания силовых качеств», 2023
3. Золотарёв С.К., Любякин Н.П. «Канон дзюдо. Принципы и техника», 2023
4. Мищенко Н.Ю., Романова Е.В., Дунаева М.В. «Кейс-метод в физическом воспитании», 2023
5. И.Д. Свищёв, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов и др. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования», 2003 (актуализирована)
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х книгах. Изд. М. «Советский спорт», 2000.
7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Изд. М.: Эпоха. 2011.
8. ФЗ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007.

Перечень интернет – ресурсов:

1. <http://www.wrestrus/> сайт Федерации спортивной борьбы России
2. <http://www.minsport.gov.ru/> сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. <http://минобрнауки.рф/> сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

Литература для обучающихся:

1. Журнал «Мир дзюдо» — актуальные новости, методики, интервью.
2. Журнал «Физкультура и спорт» — статьи по теории и практике физической культуры.

Литература для родителей:

1. Минаев Борис. «Гений дзюдо». Изд.: Время, - 2005
2. Ю. А. Шулика и др. «Дзюдо. Первые уроки». Изд.: Агга Литагент «Неоглори», - 2006

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основными формами подведения итогов реализации программы выступает сдача нормативов по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, сек	7 лет	73-6,5	5,8 и ниже	7,7-6,8	5,9 и ниже
		8 лет	7,0-6,4	5,6	7,4-6,9	5,7
		9 лет	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
Координационные	Челночный бег 3*10м/сек	7 лет	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8 лет	10,0-9,5	9,1	10,7-10,7	9,7
		9 лет	9,9-9,3	8,8	10,3-9,7	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 лет	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		8 лет	125-145	165	125-140	155
		9 лет	130-150	175	135-150	160
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 лет	3-5	+9 и выше	6-9	12,5 и выше
		8 лет	3-5	+7,5	5-8	11,5
		9 лет	3-5	7,5	6-9	13,0

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости. На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами. Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Развивает: глазомер, ловкость

Лови – бросай!..

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч». На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку: «Лови, бросай, Упасть не давай!..» Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч. Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м. Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч. **Развивает:** глазомер, ловкость.

Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку

так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала. Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка». Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их,

дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный карась.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Попробуй поймай

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!..

После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка:

- в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Кто быстрее?

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами.

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и

«финиша» с расстоянием между ними 25—30 м.

На линии старта выстраиваются 3—5 играющих на расстоянии 1,5—2 м друг от друга и по сигналу или команде учителя начинают бег на лыжах.

Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.
Варианты игры:

- забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя победителя по итогам двух заездов;
- можно проводить игру, разделив детей на 2—4 команды с равным числом участников, в виде эстафеты.

Развивает: координацию движений

Прихлопни комара

Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера. На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

Правила игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наиболее, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость

Мяч в кругу

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, умение бросания мяча.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий старается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он занимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего. Правила игры: во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя толкаться.

Развивает: ловкость

День и ночь

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции. На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника.

Развивает: быстроту реакции, силовую выносливость

Пятнашки

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка», но вместо «ловишки» играющих детей ловит «пятнашка». На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке. По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, воспитатель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».

Вариант игры: первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Лягушка

Цель игры: обучение прыжкам с места в длину в воде, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игра проводится на мелководье, где глубина достигает колен ребенка. Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги. После овладения техникой прыжка воспитатель может устроить соревнование между 3—4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3—5 прыжков.

Развивает: опорно-двигательный аппарат.

Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки». В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Эстафета с мячами

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его

команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

- сначала мяч передается вверх спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;

- мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;

- комбинация двух движений: мяч передается назад вверх над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Развивает: координацию движений, ловкость

Не урони мяч

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей). Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Развивает: координацию движений, ловкость.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО»**

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов на изучение	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Медицинский контроль.	1			
2	Тема 1. История дзюдо.	1			
3	Упражнения для развития координации	1			
4	Упражнения для развития ловкости	1			
5	Правила дзюдо (основные понятия)	1			
6	Упражнения для развития быстроты	1			
7	Развития гибкости эстафеты	1			
8	Упражнения для развития гибкости	1			
9	Правила этикета дзюдо	1			
10	Развитие силовых способностей	1			

11	Изучение приемов дзюдо (боковая подсечка под выставленную ногу)	1			
12	Изучение самостраховки падение набок	1			
13	Изучение передвижений	1			
14	Развитие силовых способностей	2			
15	Развитие выносливости	1			
16	Страховка налево-направо	1			
17	Передвижение вправо-влево- вперед-назад	1			
18	Самостраховка на спину	1			
19	Подвижные игры	1			
20	Игры развивающие ловкость	1			
21	Тема 3. Строение и функции организма.	1			
22	Общеразвивающие упражнения в парах	2			
23	Уход с удержанием сбоку	1			

24	Удержание поперек	1			
25	Бросок скручиванием вокруг бедра	1			
26	Тактика проведения схватки	1			
27	Борьба в партере	1			
28	Подвижные игры	1			
29	Учебные схватки в стойке	1			
30	Партер удержание поперек и уход с удержания	1			
31	Партер удержание поперек и контрприем	1			
32	Борьба в партере	1			
33	Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.	1			
34	Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо	1			
35	Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо	1			
36	Уход с удержанием сбоку	1			

37	Удержание поперек	1			
38	Бросок скручиванием вокруг бедра	1			
39	Игры на развитие ловкости	1			
40	Учебная игра	1			
41	Метание теннисных мячей на дальность	1			
42	Выполнение вновь изученных бросков в условиях поединка.	1			
43	Выполнение вновь изученных удержаний в условиях поединка.	1			
44	Выполнение вновь изученных болевых приемов в условиях поединка.	1			
45	Падения: На бок, на спину, на живот, кувырком	1			
46	Выполнение вновь изученных бросков	1			
47	Выполнение вновь изученных удержаний в условиях поединка	1			
48	Выполнение вновь изученных болевых приемов в условиях поединка	1			

49	Упражнения для развития физических качеств силы	1			
50	Упражнения для развития физических качеств ловкости	2			
51	Упражнения для развития физических качеств быстроты	1			
52	Упражнения для развития физических качеств гибкости выносливости	1			
53	Упражнения для развития физических качеств гибкости выносливости	1			
54	Тема 4. Гигиенические требования спортсмена.	1			
55	Общеразвивающие упражнения в парах	1			
56	Уход с удержанием сбоку	1			
57	Удержание поперек	1			
58	Бросок скручиванием вокруг бедра	1			
59	Тактика проведения схватки	1			
60	Борьба в партере	1			
61	Подвижные игры	1			

62	Учебные схватки в стойке	1			
63	Партер удержание поперек и уход с удержания	1			
64	Партер удержание поперек и контрприем	2			
65	Борьба в партере	1			
66	Упражнения для развития физических качеств ловкости	1			
67	Упражнения для развития физических качеств быстроты	1			
68	Упражнения для развития физических качеств гибкости выносливости	2			
ИТОГО		72 часов			

*каждый педагог дополнительного образования планируемые даты проведения занятия проставляет самостоятельно, согласно утвержденному расписанию.

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ДЗЮДО

Организация: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту»

Педагог дополнительного образования:

Форма работы: мастер – класс.

Метод проведения: групповой.

Тема: «Мастер – класс по выполнению гимнастических упражнений, необходимых в дзюдо».

Цель: донести спортсменам важность всестороннего развития, показать гимнастические упражнения, которые нацелены на развитие ловкости, гибкости и выносливости.

Задачи занятия:

1. Развитие координации, скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов
2. Обучение технике гимнастических приемов для укрепления мышц, гибкости и ловкости.
3. Воспитание самостоятельности и волевых качеств.

Место проведения и инвентарь: спортивный зал МБУДО «ДЮЦФС», татами, мячи, манекены для отработки упражнений.

Учебное занятие в форме мастер – класса проводится в группе дзюдоистов (7-10 лет). Продолжительность занятия составляет 1 академический час (45 мин).

При разработке данного мастер – класса использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно- методических материалов и рекомендации по подготовке спортивного резерва. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. Используются методы обеспечения наглядности и словесный метод.

Учебно – тренировочное занятие

Часть занятия	Содержание	Длительность	Организационно методические указания
Вводная	1. Построение	1 мин	Озвучивание темы, цели и задач

	<p>2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед, спиной; - приставными шагами; - скрестным шагом; - с вращением через правое, левое плечо; - с высоким подниманием колен; - вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями; - наклоны вперед, назад, в стороны; - развороты в право, в лево; - акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через правое, левое плечо, кувырок высоту, длину, колесо. 	13 мин	<p>занятия.</p> <p>Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений.</p> <p>Обратить внимание на положение стоп и рук.</p>
Основная	<p>1. Специальные упражнения с партнером в стойке, разучивание броска по разделениям и слитно «Передняя подножка», (Tai - otoshi).</p>	7 мин	<p>Следить за правильностью положения ног и рук. Руки работают вперед по кругу</p>
	<p>2. Закрепление с партнёром в стойке, броска «Передняя подножка», (Tai - otoshi).</p>	7 мин	<p>20 сек., делает первый номер (Уке), 20 сек. подготовка, 20 сек. делает второй номер (Тори).</p>
	<p>3. Подготовительные упр. для изучения Тае-оташи: смена ног;</p> <p>4. Передвижения в полуприседе, касаясь коленом ковра;</p> <p>5. Передвижения в полуприседе, с поворотом на 180°;</p> <p>6. Передвижения в полуприседе, с поворотом на 180° + кувырок через плечо.</p>	2 мин	<p>Следить, чтобы ноги были согнуты и вес тела переносился попеременно с одной ноги на другую.</p> <p>Поворот выполнять быстро.</p>
	<p>7. Объяснение (рассказ, показ) тае-оташи</p>	2 мин	<p>Обратить внимание на мах. отворот головы. Особенно объяснить постановку опорной ноги и выбивающей.</p>

	<p>8. Изучение по разделением:</p> <p>а) движения руками (учикоми)</p> <p>б) движения ногами (тай-собаки)</p> <p>9. Выполнение броска полностью (в медленном темпе)</p> <p>10. Отработка тае-оташи и исправление ошибок</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Захват сверху более удобен для начального изучения. Обратить внимание на сильный рывок руками (учико-ми). Обязательно уступить дорогу, вес тела перенести на опорную ногу, а выбивающую поставить на носок. При медленном выполнении обратить внимание, чтобы движение начиналось с рук, спина прямая, ноги работали быстрее. Добиться комплексного выполнения.</p>
Заключительная часть	<p>Комплекс О.Ф. П.</p> <p>- из положения, лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимание туловища к ногам (пресс). - из положения, лежа на животе: сгибание разгибание рук, в упоре лежа (отжимание).</p> <p>- специальные упражнения с партнером на растяжку.</p> <p>- Отдых. Восстановление дыхания</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>- Руки в замке не рассоединять</p> <p>Ноги закреплены или держит партнер.</p> <p>Следить за дыханием Спина прямая, касание грудью пола.</p> <p>- Обратить внимание на плавность выполнения (без рывков) и правильное выполнение дыхания.</p>

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная подготовка с элементами дзюдо»**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения Ф.И.О.
20.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	Раздел 1	педагог дополнительного образования Гурин А.Р.