


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

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Протокол № 1
от «02». 09.2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮЦФС»

А.В. Татарнов
Протокол 141-11 от 02.09. 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА
«ЗНАКОМСТВО С ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно – спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Уровень: стартовый

Составитель:

Педагоги дополнительного образования МБУДО
«ДЮЦФС» Миладниовски А.Д., Лайина О.А.

Ялта
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи программы	7
1.3.	Воспитательный потенциал программы	8
1.4.	Содержание программы	9
1.5.	Планируемые результаты	23
2.	Комплекс организационно – педагогических условия	24
2.1.	Календарный тематический план	24
2.2.	Условия реализации программы.....	25
2.3.	Формы аттестации	27
	Список использованной литературы.....	34
	Приложение 1. Оценочные материалы.....	35
	Приложение 2. Лист корректировки программы	37
	Приложение 3. Календарно – тематический план	38
	Приложение 4. План воспитательной работы	43

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование учреждение дополнительного образования:

- 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.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России

и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

Новизна программы: заложены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Отличительные особенности программы

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы.

Адресат программы: от 6 лет до 10 лет.

В возрасте 6-10 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Объем и срок освоения программы: срок освоения – 36 недель.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-10 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Состав групп – постоянный. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе от 15 до 24 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков

Возрастные особенности обучающихся:

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников.

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы.

Необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять младшего школьника, однако, следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3-5 часов (3-4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении.

Продолжительность и режим занятий:

Программа «Знакомство с дзюдо» предусматривает общий объем прохождения материала за 144 академических часа на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год, режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических 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)»).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы «Знакомство с дзюдо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Дзюдо.

Задачи:

- **Образовательные:**

- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств.

- **Личностные:**

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

- **Метапредметные:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни через дзюдо.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Личностно-характерологические особенности дзюдоистов определяют характер их поведения в бытовой, учебной и спортивной деятельности. Тренер-преподаватель должен учитывать, что личность каждого ребенка и подростка, занимающегося дзюдо, имеет различное сочетание психических особенностей, создающих индивидуальность. У дзюдоистов индивидуальность проявляется в чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, склонностях и других особенностях. Занятия дзюдо влияют на индивидуальность занимающихся, усиливают воспитательное воздействие на личность и формируют определенные черты характера.

Для оптимизации подготовки дзюдоистов, тренеру-преподавателю также необходимо учитывать свойства нервной системы воспитанников. У юных спортсменов свойства нервной системы выражаются через характеристики функциональных систем: сила - устойчивость комплекса нервных центров, динамичность - быстрота формирования новой функциональной системы, подвижность - скорость смены функциональных систем.

В занятиях с дзюдоистами 6-10 лет рекомендуется проводить сюжетно-ролевые игры и при подведении итогов кратко анализировать причины успешности (не успешности) игровых действий водящих.

Игровая форма соответствует **возрастным особенностям** детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

1.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	16	16	0	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	Выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	36	0	36	Выполнение упражнений
4.	Технико – тактическая подготовка	28	0	28	Выполнение упражнений
5.	Учебные схватки	6	0	6	Тренировочные схватки
6.	Медицинский контроль	3	1	2	
7.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	4	0	4	Сдача нормативов согласно плану
8.	Инструктаж по охране труда	3	0	3	Проведение инструктажей с

					соответствующими отметками в журнале
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			
	Итого	144	17	127	

1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗНАКОМСТВО С ДЗЮДО»

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Знакомство с дзюдо».

Раздел 1. Теория (16 ч.)

1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов дзюдо. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещённые действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Первая помощь при травмах. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

1.2. Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание,

обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

1.3. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Дзюдо - национальный вид спорта. Зарождение дзюдо в России. Дзюдо и ее лучшие представители. Развитие Дзюдо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития Дзюдо. Место Дзюдо в системе физического воспитания.

1.4. Система упражнений дзюдо. Термины дзюдо.

Понятие о технике дзюдо. Основные положения дзюдоиста. Захваты. Передвижения дзюдоиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология дзюдо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология дзюдо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

1.5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии дзюдоиста. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий дзюдо. Понятие о волевых качествах самбиста (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости самбиста. Мышечная деятельность

как необходимое условие физического развития. Восстановление работоспособности организма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (48 ч.)

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями.

Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в исходное положение. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Акробатика.

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала дзюдо.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36 ч.)

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений дзюдоиста по способу приземления ли по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги.

При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени.

Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в исходное положение; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и

борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы.

Из стойки сесть и вернуться в исходное положение; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в исходное положение (то же из положения - стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову.

Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в исходное положение. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в исходное положение. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения-лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении - борцовский мост, партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в исходное положение; исходное положение борцовский мост – партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает партнёра вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище.

Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения - сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев,

полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета – кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В исходном положении на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; Исходное положение - стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из исходного положения наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади), падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину.

Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения - сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; исходное положение стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику). Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот.

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения - стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом,

руки в стороны. Из положения - лежа на спине, кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). Исходное положение упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Исходное положение мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху.

В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. Исходное положение на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. Исходное положение - лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором - в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. Исходное положение - лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В исходном положении лежа на спине, упиравшись ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру, упиравшись ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. Исходное положение - стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). Исходное положение - стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). Исходное положение - партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад), вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и

оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек.

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для зацепов.

Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов.

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения - стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову.

Кувырок назад из положения - стоя на одной ноге. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки).

Упражнения для бросков через спину.

Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Раздел 4. Техника – тактическая подготовка (28 ч.)

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку:

поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Раздел 5. Учебные схватки (6 ч.)

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения самбиста), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках коленях скручиванием захватом руки и ноги

(снаружи, изнутри). Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног. Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот. Удержание верхом: с обвиванием ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене скручиванием, Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях).

Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища. Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок захватом одноименной голени изнутри. Бросок захватом разноименной голени снаружи. Бросок - захватом ног разводя в стороны. Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки. Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника. Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса. Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено. Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Обхват изнутри с захватом ноги. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка). Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки. Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с

захватом руки и шеи. Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса)

Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника. Обхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри. Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо. Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноименного бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног, вынося ноги в сторону. Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Удержание сбоку захватом рук.

Удержание верхом с захватом головы.

Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи. Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Раздел 6. Медицинский контроль (3 ч.)

Основными задачами врачебного обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники.

Раздел 7. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (4 ч.)

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

Раздел 8. Инструктаж по охране труда (3 ч.)

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

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта дзюдо;
- специальную базовую терминологию дзюдо;
- основные гигиенические требования на занятиях дзюдо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов в за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Раздел 1. Теория											
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо	4		1		1		1		1	
1.2	Общие понятие о гигиене	2	1				1				
1.3	Физическая культура и спорт в России. История развития дзюдо	4	1		1				1		1
1.4	Система упражнений дзюдо. Термины дзюдо.	4		1		1		1		1	
1.5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2			1				1		
ВСЕГО		16	2	2	2	2	1	2	2	2	1
2.	Общая физическая подготовка	48	6	6	6	5	5	5	5	5	5
3.	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Технико – тактическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	3	4	3
5.	Учебные схватки	6		1	1	1		1	1	1	
7.	Врачебный контроль	3	1				1				1
8.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	4		2							2
9.	Инструктаж по охране труда	3	1				1				1
10.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
11.	ИТОГО	144	17	18	16	15	15	15	15	16	17

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 «Знакомство с дзюдо» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют – Миладиновски Александр Душкович и Лайша Олег Антонович – педагоги дополнительного образования.

Материально – техническое оснащение на 1 группу (до 24 человек):

- ✓ Брусья навесные для гимнастической стенки штук
- ✓ Гири спортивные
- ✓ Доска информационная
- ✓ Зеркало (2х3 м)
- ✓ Канат для лазанья
- ✓ Маты гимнастические
- ✓ Мяч баскетбольный
- ✓ Мяч волейбольный
- ✓ Мяч футбольный
- ✓ Напольное покрытие татами комплект
- ✓ Секундомер электронный
- ✓ Скамейка гимнастическая
- ✓ Стенка гимнастическая
- ✓ Турник навесной для гимнастической стенки штук
- ✓ Электронные весы

Информационное обеспечение программы:

Перечень аудиовизуальных средств:

- Видеозаписи схваток.
- Музыкальное сопровождение процесса обучения.
- Учебные кинофильмы.
- Видеозаписи соревнований квалифицированных борцов.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- Федерация дзюдо России <https://judo.ru88>
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

www.lib.sportedu.ru

• Теория и методика физического воспитания и спорта
www.fizkulturaisport.ru

- Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
- Мир спорта www.world-sport.org
- Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях.

Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых и индивидуальных занятий.

Организуется посещение обучающимися спортивных соревнований различного уровня, согласно уровня подготовки спортсмена. Проводятся совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Формы организации образовательного процесса:

- коллективные занятия;
- открытые занятия;
- участие в муниципальных, республиканских и всероссийских соревнованиях.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии:

Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение применения в игровых ситуациях.

Алгоритм учебного занятия представлен в 3-х основных блоках:

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

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

III. Заключительная часть (заминка, построение, подведение итогов).

Методические и дидактические материалы:

➤ Теоретические материалы – разработки:

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- положения о проведении соревнований;
- тесты физической подготовленности по ОФП.

➤ Дидактические материалы:

- картотека упражнений по дзюдо;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в дзюдо.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м;

подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для дзюдо. Испытуемый встает у стартовой линии в и. п.: - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) *Челночный бег 3 * 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положение. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу*, выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений *по специальной физической подготовке* включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Для оценки уровня *специальной физической подготовленности*

осуществляется следующим образом:

а) *Забегания на «борцовском мосту»* выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) *Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно* выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) *Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)*; спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей

контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет

происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия.

Фиксация интенсивности нагрузки

В единоборствах принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами.

В ее основу положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее и интенсивнее упражнение, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим выше частота сердечных сокращений.

Экспериментальными исследованиями выведены следующие соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС.

Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревновательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин.

Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12 минутных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении упражнений ОФП (бег на 1500 м.).

Средняя интенсивность (3 балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин.), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин.) и при выполнении упражнений ОФП (футбол, баскетбол).

Малая интенсивность (1-2 балла) отмечается при выполнении упражнений разминки и специальных упражнений (совершенствование технических действий в течение 60 мин).

Критерии оценки уровня практической подготовленности юных спортсменов:

- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей выполняет практические задания с элементами творчества).

- **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ** - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 79%-50%, (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу)

- **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ** - обучающийся овладел менее чем на 50% предусмотренных умений и навыков (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога).

Для проверки теоретических знаний учащихся применяется индивидуальный устный опрос. Практические умения учащихся проверяются в процессе упражнений (учащийся самостоятельно расставляет фигуры и показывает решение, либо решает упражнение предложенное педагогом.) Баллы выставляются в зависимости от правильности и полноты ответа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендуемая литература

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016.
3. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996.

Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Промежуточная аттестация обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на этапах обучения, начиная с этапа начальной подготовки 1 года обучения, итоговая аттестация проводится по окончании полного выполнения обучающимся требований дополнительной образовательной программы по дзюдо.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮЦФС являются:

- сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по дзюдо);
- участие в соревнованиях различного уровня.

Итоговая аттестация обучающихся - процедура, проводимая с целью определения степени освоения образовательной программы.

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по физической и теоретической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной программе «Знакомство с дзюдо».

Программа тестирования:

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши). Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

- 10 кувырков (сек). Сесть в присед поставить руки ладонями на ковер, прижать голову к груди, толкнуться ногами, перекатиться по округлой спине, захватить руками голени ног, выйти в присед. Повторить упражнение 10 раз.

- 10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек). Захватить партнера левой рукой под локтем его правой руки, а правой рукой-левый отворот куртки, сделать шаг левой ногой вперед-влево, правую ногу поставить сзади правой ноги так, чтобы подколенный сгиб касался подколенного сгиба ноги партнера, сгибаясь потянуть партнера влево-вперед и бросить через свою правую ногу на ковер.

Обязательная техническая программа

№	Тест	Норматив
1	Забегания на борцовском мосту.	Педагогическая оценка
2	Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост».	Педагогическая оценка
3	Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост».	Педагогическая оценка

1.Забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

2.Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

3. Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы
«Знакомство с дзюдо» в соответствии с Методическими
рекомендациями РК от 23.06.2021г. №4/4 стр.40**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения Ф.И.О.
17.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	1.1. Пояснительная записка	Миладиновски Александр Душкович

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗНАКОМСТВО С ДЗЮДО»

№	Название темы	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Техника безопасности на занятиях дзюдо	2				
2.	История возникновения дзюдо.	2				
3.	Правила этикета дзюдо	2				
4.	Правила борьбы дзюдо	2				
5.	Правила личной гигиены	2				
6.	Развитие скоростных способностей	2				
7.	Развитие силы	2				
8.	Правила этикета дзюдо	2				
9.	Развитие силовых способностей	2				
10.	Изучение приемов дзюдо (боковая подсечка под выставленную ногу)	2				
11.	Изучение самостраховки падение набок	2				
12.	Изучение передвижений	2				
13.	Развитие силовых способностей	2				
14.	Развитие выносливости	2				
15.	Страховка налево-направо	2				
16.	Передвижение вправо-влево-вперед-назад	2				
17.	Самостраховка на спину	2				

18.	Подвижные игры	2			
19.	Страховка на спину	2			
20.	Развитие взрывной силы ног	2			
21.	Развитие гибкости	2			
22.	Изучение приемов в партере	2			
23.	Изучение приемов в партере (удержание сбоку)	2			
24.	Уход с удержанием сбоку	2			
25.	Удержание поперек	2			
26.	Бросок скручиванием вокруг бедра	2			
27.	Тактика проведения схватки	2			
28.	Борьба в партере	2			
29.	Подвижные игры	2			
30.	Учебные схватки в стойке	2			
31.	Партер удержание поперек и уход с удержания	2			
32.	Партер удержание поперек и контрприем	2			
33.	Борьба в партере	2			
34.	Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.	2			
35.	Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо	2			
37.	Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо	2			

38.	История возникновения и развития дзюдо, правила этикета	2				
39.	Выполнение вновь изученных бросков в условиях поединка.	2				
40.	Выполнение вновь изученных удержаний в условиях поединка.	2				
41.	Выполнение вновь изученных болевых приемов в условиях поединка.	2				
42.	Падения: На бок, на спину, на живот, кувырком	2				
43.	Боковая подсечка под выставленную ногу	2				
44.	Подсечка в колено под отставленную ногу	2				
45.	Передняя подсечка под выставленную ногу	2				
46.	Бросок скручиванием вокруг бедра	2				
47.	Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо	2				
48.	Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо	2				
49.	Выполнение вновь изученных бросков	2				
50.	Выполнение вновь изученных удержаний в условиях поединка	2				
51.	Выполнение вновь изученных болевых приемов в условиях поединка	2				

52.	Упражнения для развития физических качеств силы	2				
53.	Упражнения для развития физических качеств ловкости	2				
54.	Упражнения для развития физических качеств быстроты	2				
55.	Упражнения для развития физических качеств гибкости выносливости	2				
56.	Упражнения для развития физических качеств гибкости выносливости	2				
57.	Проведение поединков с быстрыми партнерами за 10с.	2				
58.	Выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка	2				
59.	Выведение из равновесия	2				
60.	Подсечка в колено под отставленную ногу	2				
61.	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо	2				
62.	Повторение изученных бросков	2				
63.	Проведение поединков с быстрыми партнерами	2				
64.	Правила техники безопасности на занятиях дзюдо	2				

65.	История возникновения и развития дзюдо	2				
66.	Передняя подсечка под выставленную ногу	2				
67.	Повторение изученных удержаний в условиях поединка	2				
68.	Правила личной гигиены	2				
69.	Подвижные игры	2				
70.	выполнение изученных болевых приемов в условиях поединка.	2				
71.	ОФП	2				
72.	Сдача контрольных нормативов	2				
ИТОГО			144 часа			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном центре состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивный центр	Сентябрь Май	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-8 лет
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	11-14 лет
3	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-14 лет
4	Организация и проведение праздника посвящённого «Дню смеха»	1 апреля	методист	8-14 лет
5	Организация и проведение новогоднего праздника (по группам)	25-27 декабря	Педагоги дополнительного образования, методист	8-14 лет
6	Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	
7	Размещение на сайте спортивного центр информации об участиях в соревнованиях и турнирах и достижениях занимающихся	В течение года	методист	
8	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Методист, медицинская сестра	11-14 лет
9	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	методист	6-14 лет
10	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	6-14 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
11	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» (турниры, соревнования)	Февраль Март	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист, директор	
12	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Педагоги дополнительного образования	6-14 лет
13	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Педагоги дополнительного образования	6-18 лет
14	Консультирование	В течение года	Заместитель директора по УВР	
15	Индивидуальные работы с родителями	В течение года	Заместитель директора по УВР, методист, директор	
16	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Ущерб здоровью наносимый табаком» • «Жизнь прекрасна без наркотиков» • «Спайсы в чем вред, отличие от курения» • «Умеешь ли ты решить свои проблемы» • «Алкоголь и спорт» • «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» • Вредные сайты интернета • «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде • «Пристрастия, уносящие жизнь» • «Уголовная ответственность в 14 лет» • «Мир и терроризм» 	В течение года	Педагоги дополнительного образования	8-18 лет