МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»
от «____»_____20____г
Протокол №_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»_____А.О.Дмитриев
«____»_____20____г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"
Дата: 2026.10.15 09:12:05 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЙ ДЗЮДОИСТ»

ID программы: 8041
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 6-9 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144
Разработчики программы:
Овчинникова Н.М.
инструктор-методист
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»,
Михайлов Н.Е.,
тренер-преподаватель
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»

пгт. Килемары
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:
1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка
1.2. Цели и задачи программы
1.3. Объем программы
1.4. Содержание программы
1.5. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
2.2. Календарный учебный график
2.3. Условия реализации программы
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации
2.5. Оценочные материалы
2.6. Методические материалы
2.7. Иные компоненты
2.8. Список литературы
Приложения

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1 Общая характеристика программы. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный дзюдоист» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта» (далее - Учреждение);

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта».

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основами техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий дзюдо.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последние десятилетия значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому, вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия дзюдо в группах начальной подготовки можно начинать с 8-9 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми, начиная с 6-летнего возраста. Это

обстоятельство побудило к разработке программы спортивно-оздоровительной подготовки 6-9 летних юных дзюдоистов. Необходимость такой программы для МБОУ «Килемарский ЦРФС» обусловлена большим количеством детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо.

1.3 Объем программы

Срок реализации данной программы 1 год:

1 год — 144 часа Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Направленность — физкультурно-спортивная. Форма обучения — очная. Данная программа рассчитана на 1 год обучения с 6-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах. Объем программы — 144 часа.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Направленность — физкультурно-спортивная. Форма обучения — очная.

1.4 Содержание программы
Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Базовый	1-ый год обучения	6 — 7 лет	14-15	4	Выполнение нормативов ОФП

Основные средства тренировочных воздействий:

1) Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

2) Подвижные игры и игровые упражнения;

3) Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т. д.);

4) Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) Метания легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

6) Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

№ п/п	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)			
		6	7	8	9

1	Быстрота			+	+
2	Скоростно-силовые качества			+	+
3	Выносливость (аэробные возможности)			+	+
4	Гибкость	+	+	+	+
5	Координационные способности			+	+
6	Равновесие	+	+	+	+

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6 — 9 лет доступны упражнения с собственным весом. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 минуты), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста — подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой — на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обеспечение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата

соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить:

а) состояние здоровья юного спортсмена;

б) показатели телосложения;

в) степень тренированности;

г) уровень подготовленности;

д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д..

Прыжки: в длину, в высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д..

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д..

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Иммитационные упражнения: иммитация оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры — кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32

3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя;
- Место касания прикрывать можно;
- Захватывать руки соперника нельзя;
- Захватывать руки соперника можно;
- Ограничение площади игрового поля;
- Запрещение отступать;
- Менее подготовленный участник получает гандикап;
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникало равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально — 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56

6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СО и НП должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это тиснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать

захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м;
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся;
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя;
- Факт победы — выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры — начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине;
- Левый бок к левому (и наоборот);
- Левый бок к правому;
- Один соперник на коленях, другой — стоя;
- Оба соперника на коленях;
- Соперники лежат на спине;
- Соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники:

Стойки — правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения — обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты — на 90 и 180 градусов с подшагиванием в различных стойках. Упоры, ныряки, уклоны. Захваты — за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста — по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику — лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером — подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера — отшагивание, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастащем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и приемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски — Nage Waza

1. Боковая подсечка — De Ashl-Barai
2. Передняя подсечка в колено — Hiza Guruma
3. Передняя подсечка — Sasae Tsuri Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием — Uki Goshi
5. Отхват — O Sato Gari
6. Бросок через бедро - O Goshi
7. Зацеп изнутри — O Uchi Gari
8. Бросок через спину — Seol Nage

Приемы борьбы лежа — Ne Waza

1. Удержание сбоку — Hon Kesa Gamate
2. Удержание сбоку с выключением руки — Kata Gatame

3. Удержание поперек — Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса — Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом — Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку — Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, поединки, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

1.5 Планируемые результаты:

1. Укрепление здоровья занимающихся.

2. Привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо.

3.Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.

4. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

5. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. 1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Юный дзюдоист 1-го года обучения на 36 недель

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	В том числе		
			Теретические занятия	Практические занятия	
1	Общая физическая	80		80	тестирование

	подготовка				
2	Специальная физическая подготовка	41		41	тестирование
3	Тактико-техническая подготовка	13		13	тестирование
4	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос, беседа
5	Контрольно-переводные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов
6	Медицинское обследование	Вне сетки занятий			
	Общее количество часов	144	6	138	

2.2 Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный дзюдоист» (см. приложение №1)

Продолжительность учебного года – 36 недель

Начало занятий: сентябрь

Окончание занятий: май

2.3 Рабочая программа. Поурочно - тематическое планирование

1-й год обучения (желтый пояс)

№ темы	Тема занятия	Количество часов, отведенное на данную тему
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	4
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	4
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	4

	Тестирование.	
4	Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	4
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	4
6	Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	4
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	4
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	4
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	4
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	4
11	Падения . Самостраховка. Акробатика.	4
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	4
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	4
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	4
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	4
16	Падение через партнёра.Бросок «Отхват».	4
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	4
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	4
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	4
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	4

21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	4
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	4
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	4
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	4
25	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	4
26	Падения. Страховка. Удержание поперек.	4
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	4
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.	4
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	4
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	4
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	4
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	4
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	4
34	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	4
35	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	4
36	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс. Тестирование.	4
	Итого:	144 часа при 2 занятиях в неделю по 2 часа

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул.

2.4 Условия реализации программы

1.Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Маты гимнастические (татами)	штук	72
2	Манекены борцовские	штук	3
3			

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
–	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
–	Мат гимнастический	штук	4
–	Мяч баскетбольный	штук	2
–	Мяч теннисный	штук	2
–	Мяч футбольный	штук	2
–	Насос универсальный (для	штук	1

	накачивания спортивных мячей)		
–	Скамейка гимнастическая	штук	5
–	Скакалка гимнастическая	штук	15
–	Стенка гимнастическая	штук	6
–	Перекладина для подтягивания	штук	1
–	Весы до 150 кг	штук	1
–	Секундомер	штук	2
–	Часы стрелочные информационные	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Кимоно для занятий дзюдо	штук	15
2.			
3.			

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов мирового дзюдо, методические разработки в области дзюдо.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»:

ФИО	образование	Категория	Стаж	Награды и звания
Михайлов	высшее	первая	13	-

Н.Е.	профессиональное			

4. Финансовое обеспечение.

Программа реализуется за счет средств, выделенных на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания.

2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3 х 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

2.6 Оценочные материалы. Зачетные требования по ОФП

Виды упражнений	Возраст 6-7 лет		
	Отличный уровень(5)	Хороший уровень (4)	Удовлетворительный уровень (3)
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3 х 10	М 10,1 и ниже	10,3-11,0	11,4 и ниже

	Д 10,3 и ниже	10,6-11,3	11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и дальше Д 125 и дальше	115-120 100-110	100 и менее 85 и менее

Виды упражнений	Возраст 7-8 лет		
	Отличный уровень(5)	Хороший уровень (4)	Удовлетворительный уровень (3)
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 и ниже Д 6,1 и ниже	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3 х 10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и менее 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и дальше Д 125 и дальше	115-120 100-110	100 и менее 85 и менее

Виды упражнений	Возраст 8-9 лет		
	Отличный уровень(5)	Хороший уровень (4)	Удовлетворительный уровень (3)
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3-4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 и ниже Д 5,8 и ниже	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3 х 10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и менее 10,8
Прыжки в длину с места	М 135 и дальше Д 125 и дальше	130-150 125-150	120 и менее 110 и менее

Виды упражнений	Возраст 9-10 лет		
	Отличный уровень(5)	Хороший уровень (4)	Удовлетворительный уровень (3)
Подтягивание из виса на	М 7	5-6	4

перекладине			
Бег 30 метров	М 5,6 и ниже Д 5,7 и ниже	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3 х 10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и менее 9,7
Прыжки в длину с места	М 135 и дальше Д 125 и дальше	162 147	146 и менее 124 и менее

2.7 Методические условия реализации программы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общие нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех этих лет занятий, задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья. Подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время тренировки. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои личные интересы общественным. Выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для СОГ выделено семь основных тем:

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
2	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История возникновения и развития борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.
4	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных

		обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.
5	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	Краткие сведения строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
6	Правила соревнований в борьбе дзюдо	Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.
7	Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть - как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Медицинское обследование

В начале и в середине учебного года все проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль над состоянием здоровья, привития гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования — всесторонняя диагностика и оценка здоровья и функционального состояния спортсменов, назначения необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Цель: Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи: 1. Подготовка физически крепких и здоровых юных спортсменов, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

2. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.

3. Осуществление планомерной подготовки юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как дзюдо, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

План воспитательной работы

1	Ознакомление вновь поступивших детей с: • правилами поведения в спортивной школе; • правилами дорожного движения, • правилами пожарной безопасности; • правилами по соблюдению техники безопасности во время тренировочных занятий	Сентябрь – октябрь	Методист Тренер – преподаватель
2	Знакомство с достижениями лучших спортсменов школы, района, республики, России	В течение года	Методист Тренер– преподаватель
3	Проведение эстафет, кроссов, «Веселых стартов», праздников по здоровому образу жизни в рамках Всероссийской акции «Мы выбираем спорт как альтернативу вредным привычкам»	В течение года	Директор Методист Тренер – преподаватель
4	Организация туристических походов	В течение года	Тренера - преподаватель
5	Проведение мероприятий по патриотическому воспитанию, посвященных Дню защитников Отечества и годовщине со Дня Победы в Великой Отечественной войне	Февраль Май	Администрация школы Тренер-преподаватель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ерегина, С.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/С.В.Ерегина, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин и др. - М.: Советский спорт, 2006. - 2012с.

2. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей/ В.А.Лепешкин. - М.: Школьная Пресса, 2004. - 80с.

3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов/В.Г.Никитушкин — М.:Физкультура и спорт, 2009. - 116с.

4. Смирнова, Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений/ Л.А.Смирнова. - М.: Чистые пруды, 2009. - 33с.

5. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо/ В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина — М.: КДУ, 2005. - 187с.

Приложение №1

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ЮНЫЙ ДЗЮДОИСТ» на 2026– 2027учебный год

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
1-го года обучения	Сентябрь	07.09. – 30.09	3	6	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	11			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**12**			
	Октябрь	01.10. – 31.10	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	Ноябрь	01.11. – 30.11 04.11 – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	16			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	Декабрь	01.12. – 30.12 31.12 – нерабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	17			наблюдение
						контрольное занятие	2			Сдача контрольных нормативов
		итого	**5**	**10**			**20**			
	Январь	09.01 – 31.01 01.01-08.01 – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	12			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**12**			
	Февраль	01.02 – 28.02 23.02 – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	Март	01.03 – 31.03 08.03 – праздничный день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	19			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	Апрель	01.04 – 30.04	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	14			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	Май	03.05 – 30.05 01.05, 09.05 праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с программой	Спортивный зал районного ДК	опрос
						практика	13			наблюдение
						контрольное занятие	2			Сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Итого			**36**	**72**			**144**			
Всего в т.ч.										
теория							**8**			
практика							**132**			
контрольные испытания							**4**			