

**Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского
района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждено приказом директора
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического совета
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 1 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Игры маленьких борцов»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Леканова Мария Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Актуальность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности по дзюдо разработана для детей дошкольного возраста, начиная с 5-7-летнего возраста. Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. В дошкольном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей 5-6-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия в 5-7-летнем возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Адресат программы – в группу первого года обучения зачисляются дети 5-7 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

Объем программы - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана на первом и втором году обучения – 144 часа.

Срок освоения программы – 2 года

Режим занятий – 1-й и 2-й год обучения - 2 занятия в неделю по 2 академических часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Вид программы по уровню освоения – базовый

Формы организации образовательного процесса (скопировать с презентации виды занятий)

Цель программы – приобщение детей старшего дошкольного возраста к занятиям спортом посредством борьбы дзюдо

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

- приобретение знаний о влиянии физических упражнений на формирование правильной осанки;
- приобретение знаний о правилах и содержании разнообразных игр;
- изучение элементов техники борьбы дзюдо.

Развивающие:

- формирование интереса к занятиям физической культуры и начальным формам упражнений дзюдо.
- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам путем введения в занятия элементов борьбы дзюдо;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы, гибкости.
- развитие воображения, внимания, памяти;
- формирование правильной осанки;

Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- формирование культуры общения;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование чувства коллективизма и взаимовыручки, сопереживание, ответственности.

Учебный график

В группу первого года обучения принимаются учащиеся с 5 – 7 лет, не имеющие медицинских отводов и по заявлению родителей.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	144 часа	2 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	144 часа	2 занятия по 2 часа

Учебно – тематический план

Тема обучения	1 год обучения		2 год	
	Всего	Всего	Теория	Практика
ОФП	64	10	54	64
Подвижные игры	36,5	0,5	36	36,5

Дзюдо	38,5 0,5	0,5 38	38	38,5
Педагогический контроль	5 5	5	5	
Всего:	144 11	11 133	133	144

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка (64ч)

Теория.

Физическая подготовка и влияние физических упражнений на организм младшего дошкольника. Зарядка, ее значение. Спортивная одежда. Особенности подбора физических упражнений при занятиях утренней гимнастикой.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании детей. Разминка и ее значение

Практика.

Данный раздел программы содержит в себе упражнения на различные группы мышц, направленные на развитие физических качеств (Приложение 1)

2. Подвижные игры (37 ч)

Теория

Практика. (Приложение 2)

3. Дзюдо (38,5 ч)

Теория

Правила борьбы. Основы техники. История возникновения и развития дзюдо.

Практика

1. Приветствие

2. Правила дзюдо

3. Перемещение: стойка, равномерный бег; бег спиной в перед; бег приставными шагами

4. Кувырок вперед

5. Кувырок назад

6. Стойка на голове

7. «Колесо»

8. Ритуал приветствия, команды рефери

9. Подводящие игры: «Борьба за мяч», «Выталкивание или затаскивание из круга/в круг».

4. Педагогический контроль (5 ч)

Практика

Выполнение контрольных упражнений

Планируемые результаты

Знать:

Уметь: Демонстрировать:

- технику выполнения упражнений ОФП
- ритуал приветствия, команды рефери.
- правильно выполнять упражнения ОФП

- правильно выполнять технические действия (выталкивание, затаскивание, падение)
- уровень физической подготовленности в соответствии с возрастом
- бойцовский дух, волю к победе
- интерес к занятиям спортом

Методическое обеспечение программы

- игровой
- повторный
- равномерный
- круговой
- контрольный

Основные средства

- подвижные игры и игровые упражнения
- ОРУ с предметами и без
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
- упражнения на развитие физических качеств
 - бег и беговые упражнения
- комплексы для индивидуальной подготовки (задания на дом).

Подготовительная часть

В содержание подготовительной части включается:

1. Специальные упражнения на формирование правильной осанки на месте и в ходьбе.
2. Равномерный бег.
3. Бег с заданиями.
4. Специальные упражнения.

В подготовительную часть занятия могут быть включены подвижные игры. Это знакомые игры, разученные на предыдущих занятиях, которые не требуют приложения больших мышечных усилий, проводятся не в соревновательной форме, без выбывания из игры (различные виды салок).

Правильное и рационально подобранные упражнения обеспечивают постепенное вовлечение учащихся в основную деятельность, осуществляют функциональную подготовку организма, подготавливают опорно-двигательный аппарат, обеспечивают психологическую настройку на тренировку.

Основная часть

В содержание основной части занятия входят средства обучения:

1. Теоретические сведения.
2. Комплексы упражнений с предметами и без.
3. Упражнения, направленные на развитие физических качеств (ОФП).
4. Подвижные игры.
5. Контрольные упражнения и нормативы.

Выполнение указанных упражнений в ходе проведения основной части занятия в полной мере способствует решению задач, стоящих перед этой частью.

Занимающиеся приобретают определенные знания, укрепляют мышечный корсет, овладевают двигательными умениями и навыками в выполнении упражнений. Развивают общие физические качества, улучшают деятельность функциональных систем. Воспитывают морально-волевые качества, приучают самостоятельно выполнять задания тренера.

Подбор упражнений должен быть последовательным и логическим продолжением подготовительной части занятия.

Комплексы корригирующих упражнений проводятся фронтальным или поточным методом. Одним из условий результативности выполнения упражнений является наблюдение педагога за правильностью выполнения занимающимися заданий и своевременное исправление допускаемых ошибок.

Подвижные игры требуют понятного изложения их правил и условий, которое осуществляется непосредственно на месте их проведения. В течение занятия необходимо проводить 3 – 4 игры.

В ходе основной части отводиться несколько минут для освоения теоретических знаний. Такие паузы необходимы для восстановления после интенсивной работы.

Заключительная часть

В содержание этой части можно включать средства обучения:

1. Специальные упражнения на гибкость.
2. Игры на внимание.

Подбор упражнений, дающих малую физическую нагрузку, будет способствовать постепенному снижению физического и эмоционального напряжения занимающихся, успокаивающе действует на нервную систему, органы дыхания и кровообращения.

Упражнения на гибкость выполнять на различные группы мышц, из различных исходных положений.

Из подвижных игр можно провести: «Повторяй за мной», «Не ошибись», т.е. игры, которые повышают внимание и не возбуждают занимающихся.

Обязательно подвести итог, сообщить, чему научились на проведенном занятии.

Оценочные материалы программы

Этап педагогического контроля

1 год обучения

Сроки	Содержание	Форма	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Сентябрь	Техника безопасности на занятиях	Опрос	Знание правил техники безопасности при занятиях в спортивном зале, на улице.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

Сентябрь	Ритуал приветствия, команды рефери.	Наблюдение	Знать: основные ритуалы и команды дзюдо	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ умений и навыков); - сп. ур. (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок овладел практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период) 	5 10 15
Октябрь	История возникновения дзюдо.	Опрос	Знать :где и когда возникло дзюдо?	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренной программой); - сп. ур. (объем усвоенных навыков составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок овладел практическими весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период) 	5 10 15
Ноябрь	Контрольные упражнения по ОФП - прыжок в длину с места -упр.на пресс	Выполнение контрольных упражнений	Контрольные показатели на начало учебного года.	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); - сп. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) 	5 10 15
Декабрь	Правила борьбы(дзюдо) -основная стойка борца -приветствие соперника	Наблюдение	Знать: основные правила.	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); - сп. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) 	5 10 15
Январь	История возникновения дзюдо.	Опрос	Знать :где и когда возникло дзюдо? кто его основатель?	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); - сп. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) 	5 10 15
Февраль	Контрольные упражнения по ОФП -кувырок вперед -кувырок назад - самостраховка при падений вперед,назад	Выполнение упражнений	Контрольные показатели.	<ul style="list-style-type: none"> - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); - сп. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\underline{\leq}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, 	5 10 15

				предусмотренных программой за конкретный период)	
Апрель	Борьба за мяч	Наблюдательность	Соблюдение правил	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); - ср. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	5 10 15
Май	Контрольные упражнения по ОФП - прыжок в длину с места -подтягивание -упр.на пресс -упр.на спину -стойка на голове -стойка на руках -гимнастический мостик	Выполнение контрольных упражнений	Рост показателей контрольных нормативов, в срезе: осень-весна.	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); - ср. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	5 10 15
				- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ умений и навыков); - ср. ур. (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	5 10 15
				- Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту); - ср. ур. (увеличение результата на 10-15%); - макс. ур. (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

Этап педагогического контроля

2 год обучения

Сроки	Содержание	Форма	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Сентябрь	Техника безопасности на занятиях	Опрос	Знание правил техники безопасности при занятиях в спортивном зале, на улице.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

Октябрь	Разминка и ее значение.	Самостоятельное проведение разминки	Знаний правил: «сверху – вниз», «от простого к сложному».	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Ноябрь	Контрольные нормативы по ОФП - прыжок в длину с места -подтягивание -упр.на пресс -упр.на спину -стойка на голове	Выполнение контрольных упражнений	Контрольные показатели на начало учебного года.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Декабрь	История возникновения дзюдо.	опрос	Знать: где и когда возникло дзюдо? кто его основатель? какое место занимает в мире?	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Январь	Контрольные упражнения по ОФП - прыжок в длину с места -упр.на спину -стойка на голове -стойка на руках -гимнастический мостик	Выполнение контрольных упражнений	Контрольные показатели на начало учебного года.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Февраль	Подвижные игры			По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%);	5

				- максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	10 15
Март	Дзюдо -кувырок в перед -кувырок назад -«колесо» -движение с забеганием -борцовский мостик -подтягивание	Выполнение упражнений	-техника безопасности -соблюдение правил	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Апрель	«Вытаскивание или затаскивание из круга/в круг»	Наблюдательность	Соблюдение правил	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Май	-контрольные упражнения по ОФП -Контрольные упражнения по Дзюдо	Выполнение контрольных упражнений	Контрольные показатели на конец учебного года.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

Оценка личностного развития

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить	- терпения хватает <u>м.</u> чем на	5	Наблюдение

	известные нагрузки в течение определенного времени, трудности	в определенном преодолевать	1/2 занятия; - терпения хватает <u>б.</u> чем на 1/2 занятия; - терпения хватает на все занятие.	10 10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям		- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки		- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям		- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы		- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации		- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные		- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

Критерии и способы определения результативности

Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Формы контроля результативности включают три этапа: предварительный контроль с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала; текущий контроль позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом; итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но качественные показатели.

Материально-техническое обеспечение программы

Условия реализации программы

Для проведения занятий по программе «Игры маленьких борцов» необходимо:

1. Борцовский зал (5-6 м)
2. Татами (12*12 или 14*14) толщина не менее 5 см.
3. Кладовка для хранения инвентаря
4. Аптечка
5. Кимоно

Список литературы

1. Теория и практика дзюдо. Учебник для студентов. Автор: Шестаков Василий Борисович, Ерегина Светлана Владимировна 2017г.
2. «Ярослав Керод. Чемпион по самбо, тренер по дзюдо» 2019г.
3. З.Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 121 с.
4. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 408 с.
5. Дзюдо для детей. Учебное пособие. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2017. - 469 с.
6. Селиверстов, С. А. Самбо / С.А. Селиверстов. - М.: Витязь, 2014. - 510 с.
7. Турин, Л. Б. Молодой самбист / Л.Б. Турин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 208 с.
8. Омарова П.Г., Тихонова И.В. Целесообразность первоочередности изучения бросков с собственным падением в женском дзюдо / П.Г. Омарова, И.В. Тихонова // Актуальные вопросы... - Т.13. – Краснодар, 2011. – С. 87-89.
9. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2018. –24 с.
10. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Terra – спорт, 2019г.
11. Перечень Интернет-ресурсов
 - 1.1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
 - 1.2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
 - 1.3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
 - 1.4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
 - 1.5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России

Приложение 1

Календарно- тематическое планирование

Планирование учебно-тренировочной нагрузки для группы первого года обучения

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
4.10	Падения																																						
4.10.1.	На бок																																						
4.10.2.	На спину																																						
4.10.3.	На живот																																						
4.10.4.	Кувырком																																						
4.11	Учебная борьба																																						
	Итого часов за неделю:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Приложение 1

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки через скакалку;
2. Прыжки с разбега, с места с доставанием рукой предметов, подмешанных на различной высоте;
3. Напрыгивание на предметы различной высоты;
4. Прыжки вверх с поворотами
5. Прыжки вверх с активными махами руками;
6. Серия прыжков на мягкой опоре;
7. Различные выпрыгивания.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег из различных стартовых положений.
3. Бег приставными шагами, бег скрестными шагами.
4. Командные эстафеты с различными заданиями.
5. Бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20-30 с).
6. Семенящий бег.
7. Бег с ускорением.

Упражнения для развития силы.

1. Стоя друг перед другом и держась за руки – один стремится поднять руки вверх, другой оказывает ему сопротивление.
2. Ходьба: с выпадами
«карактица»
на руках (на месте).
3. В упоре лежа сгибание – разгибание рук от скамейки, от пола, ноги на скамейке.
4. В упоре лежа поднимать разноименно руку и ногу.
5. «Тачка»
6. Опускание и поднимание туловища из и.п. лежа, ноги согнуты.
7. Передачи набивного мяча в парах, тройках. Игроки на расстоянии 2-3 м друг от друга передают мяч с небольшой фазой полета. (то же сидя на полу).
8. Подбрасывание и ловля набивного мяча на высоту 1-1.5 м.
9. Приседания на одной, двух ногах.
10. Подтягивание.
11. Наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову
12. Лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу.
13. Упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх – вниз («ножницы»).
14. Из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора.

Упражнения для развития ловкости.

1. Ходьба по скамейке. Делая различные движения руками в различных направлениях.
2. Прыжки с места и с разбега с поворотами 180°, 270°, 360°.
3. Стоя спиной к стене бросить мяч за голову, повернуться и поймать мяч.
4. Подбросить мяч над головой и выполнить один, два прыжка на 180° и поймать мяч.
5. Ударить баскетбольный мяч в пол, так чтобы он как можно выше отскочил вверх, при этом успеть пробежать под падающим мячом. Так выполнять после каждого отскока мяча об пол.

6. Игра в кругу двумя, тремя мячами.
7. Попеременные подскоки на левой и правой ноге с подбрасыванием мяча.
8. Ходьба по скамейке с подбрасыванием мяча.
9. Различные акробатические упражнения (кувырки, перевороты в стороны)
10. Жонглирование теннисными мячом.
11. Прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди).

Упражнения для развития выносливости.

1. Равномерный бег, бег с ускорением и изменением направления – 3-4 минуты.
2. Серии прыжков по 15-20 сек: в первой серии с максимальной частотой, после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту и т.д.
3. Серия: 3 отжимания – 3 приседания x 3-4 раза.
4. Длительная ходьба и бег в медленном темпе.
5. Кроссовый бег в переменном темпе (300-1000м)

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны туловища из и.п. стоя и сидя.
2. Выпады.
3. «Мост», «Корзинка»
4. Упражнения в парах.

Приложение 2)

Игры, направленные на развитие прыгучести.

1. «Удочка» (длина веревки 2-3м).
2. «Чехарда» (расстояние между учащимися 6-8 м).
3. «Прыжки по кочкам» (10-12 кружков диаметром 10 см на расстоянии 60-70 см друг от друга).
4. «Бой петухов» (в круге диаметром 2.5-3 м).
5. «Воробьи – попрыгунчики»
6. «Прыгалки – скакалки»
7. «Прыжки по полоскам»
8. «Кто обгонит?»

Игры, направленные на развитие быстроты.

1. «Третий лишний»
2. «Мельница» (через скакалку за 1 минуту)
3. «Падающая палка»
4. «Вызов номеров»
5. «Воробьи и вороны»
6. «Салки»
7. «Чай-чай выручай»
8. Беговые эстафеты.
9. «Охотники и сторож»
10. «У медведя во бору»
11. «Соревнования скороходов»
12. «Карусель»
13. «Успей взять кеглю»
14. «Сбей мяч»
15. «Бег за флажками»
16. «Гонка с мячом по кругу»

17.«Горелки»

Игры, направленные на развитие силы.

- 1.«Кто дальше» (толкание набивного мяча)
- 2.«Гонка тачек»
- 3.Перетягивание канатов
- 4.«Перетягивание по кругу»
- 5.«Чей мяч дальше отскочит?»
- 6.«Поднимание соперника»

Игры, направленные на развитие ловкости.

- 1.«Охотники и утки»
- 2.«Перестрелка»
- 3.«Подвижная цель»
- 4.«Борьба за мяч»
- 5.«Коршун и наседка»
- 6.«Салки в два круга»
- 7.«Успей занять место»
- 8.«Найди себе пару»
- 9.«Поймай и попади»
- 10.«Шмель»
- 11.«Передачи мяча по кругу»
- 12.«Мяч среднему»
- 13.«Не теряй равновесия»
- 14.«Сбей городок»
- 15.«Волк во рву»
- 16.«Мы веселые ребята»

Игры, направленные на развитие силы.

- 1.«Пятнашки»
- 2.«Прыгуны»
- 3.«Невод»
- 4.«Медведи на льдине»

Игры, направленные на развитие гибкости.

- 1.«Морская фигура».
- 2.«Паутина».

Приложение
Приложение №5
к Плану работы МБУДО «МЦДО Прилузского района»
на 2025-2026 учебный год

План работы с родителями МБУДО «МЦДО Прилузского района»
на 2025-2026 учебный год

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
1.	Индивидуальные консультации для родителей учащихся	Беседа	1. Решение проблемных вопросов, возникающих во время образовательного процесса	В течении года	Борцовский зал	Леканова М.Е	Дзюдо + ИМБ	Отчет
2.	Родительское собрание 1. «Приятно познакомиться 1» 2. «Самообслуживание в жизни ребенка».	Беседа	1.Объявление -приглашение. 2. « Я сам !», «Алгоритм одевания».	Сентябрь май	Борцовский зал	Леканова М.Е	Дзюдо +ИМБ	
3	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
4	Участие родителей в мероприятиях, конкурсах, акциях							
ОКТАБРЬ								
5	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
6	Родительское собрание	Беседа	Подготовка к выездным соревнованиям		Борцовский зал	Леканова М.Е	ДЗЮДО	
НОЯБРЬ								
7	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом Работа с родителями	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
ДЕКАБРЬ								

8	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
9	Родительское собрание	Беседа	Подготовка к выездным соревнованиям		Борцовский зал	Леканова М.Е	ДЗЮДО	
ЯНВАРЬ								
40	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
ФЕВРАЛЬ								
11	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2.Повышение значимости отцовства в воспитании детей	24 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	Видеоотчет Приказ
МАРТ								
12	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
АПРЕЛЬ								
13	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
МАЙ								
14	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо	
15	«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие (художественно-эстетическое)	1.Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Родители учащихся	

План участия учащихся в соревнованиях (конкурсах) различного уровня

№	Дата	Название соревнований (конкурса)	Кол-во учащихся
Республиканский уровень			
	Октябрь	Первенстве республики Коми по дзюдо среди юношей и девушек до 13 лет	7
	декабрь	Первенство РК по дзюдо на призы Деда Мороза	7
Муниципальный уровень			
	декабрь	Межрайонный турнир по дзюдо на призы Перы Богатыря среди мальчиков и девочек.	все
Учрежденческий уровень			
	май	Зумыд ОШ	все
	Сентябрь по май	День борьбы(один раз в месяц)	все

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Тема и форма проведения	Сроки проведения	Группа, год обучения
1.	Знакомство с программой «Борьба (дзюдо)» и требования к учащимся на занятиях	Родительское собрание	сентябрь	группа 1 г.о.

2.	Организация выездов на соревнования	Консультации для родителей	По календарному плану соревнований	Группа 2г.о
3.	Обучение правилам борьбы дзюдо	Демонстрация приемов и беседа в рамках учебных соревнований по дзюдо	Декабрь, март	Группы 1 и 2 г.о.
4.	Консультации	Индивидуальные консультации	В течение года	Для всех групп
5.	Информационные объявления		В течение года	Для всех групп
6.	Дни открытых дверей	Открытые занятия	В течение года	Для всех групп
7.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивно-развлекательное мероприятие	Апрель	Группы 1 и 2 г.о.