

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»

Протокол № 07  
« 10 » июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
А. Г. Ефимов  
Приказ № 176  
«30» июля 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ПАНДА»**

**Уровень программы** – стартовый  
**Направленность программы** – физкультурно-спортивная  
**Адресат** – обучающиеся 5-8 лет  
**Срок реализации** – 9 месяцев  
**Количество часов** – 72 часа

**Разработчик программы:**  
Скобелина Марина Юрьевна, инструктор-методист  
Подзоров Александр Анатольевич, инструктор-методист

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>«Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	13
<b>II.</b>	<b>«Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>13</b>
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы (материально-техническое и кадровое обеспечение)	14
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы	18
2.5.	Методическое обеспечение	19
	Образовательные и учебные форматы	
	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	
2.6.	Список литературы для педагога и учащихся	21

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПАН-ДА» (далее Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

– Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

– Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р.

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

– Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

– Письмо Министерства здравоохранения РФ от 30 июня 2023 г. N 15-2/2460 «О порядке допуска несовершеннолетних обучающихся к занятиям физической культурой».

– Приказом Министерство образования Кузбасса от 11.09.2023 №3039 «Об утверждении регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в форме общественной экспертизы».

– Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:** Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся единоборствами, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир.

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической под-

готовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности.

**Отличительная особенность программы:** программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Адресат программы:** учащиеся с 5-8 лет

**Объем программы:**

108 часов

**Срок освоения:** 9 месяцев (36 учебных недель)

**Форма обучения:** очная.

**Организационные формы обучения** – групповая работа.

**Форма организации учебных занятий:** учебно-тренировочные занятия.

**Уровень программы:**

**Стартовый** – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий общефизическую подготовку использования и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения программы.

**Особенности организации образовательного процесса;**

Состав группы – постоянный.

Занятия проводятся во второй половине дня.

возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность ака- демического часа
5-8 лет	2 раза в неделю	1x45 мин.

**Язык образования:** русский.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:**

- развитие физических качеств дошкольников и детей младшего школьного возраста через систематические занятия единоборствами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать общие представления об истории единоборств; о специальной терминологии;
- научить детей выполнению основных технических и тактических элементов, основам выполнения базовой техники;
- подготовиться к поступлению на спортивные отделения в спортивную школу.

**Развивающие:**

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно -сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию детей.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;
- развивать волевые качества, а также такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план (для учащихся 5-8 лет)

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	
1.1.	Зарождение и развитие единоборств. Виды единоборств.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Спортсмены ДЮСШ №1 «Юность»	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Личная и общественная гигиена. Уход за телом.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Значение и основные правила закаливания.	1	1	-	Беседа, опрос
1.5.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	1	1	-	Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	
2.1.	Общеразвивающие физические упражнения	4	-	4	Выполнение нормативов ОФП
2.2	Акробатические упражнения	4	-	4	
2.3.	Игры и эстафеты	6	-	6	
2.4.	Разминочные упражнения	6	-	6	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	
3.1.	Ритуалы в единоборствах.	3	-	3	Выполнение нормативов СФП
3.2	Падение. Самостраховка.	3	-	3	
3.3.	Стойки: Основная фронтальная, правая, левая. Защитная	3	-	3	

	фронтальная, правая, левая.				
3.4.	Перемещение: попеременным шагом лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.	3	-	3	
3.5.	Передний, задний мост. Забегание.	3	-	3	
3.6.	Выведение соперника из равновесия.	3	-	3	
3.7.	Захваты. Два классических захвата.	3	-	3	
3.8.	Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита от него. Комбинация: бросок через бедро, задняя подножка.	3	-	3	
3.9.	Перевороты в партере с переходом на удержание.	3	-	3	
3.10.	Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.	3	-	3	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Выполнение нормативов
4.1.	Основные стойки.	2	-	2	
4.2.	Техника ударов рукой.	3	-	3	
4.3.	Техника блоков рукой.	2		2	
4.4.	Техника ударов ногой (гери-ваза)	3		3	
<b>5</b>	<b>Текущий контроль, промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Выполнение контрольных нормативов ОФП
5.1.	Текущий контроль	1		1	
5.2.	Промежуточная аттестация	1		1	
<b>Итого часов:</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

*Стартовый уровень (5-8 лет)*

Программный материал для практических занятий разделен в соответствии с видом учебной деятельности - тренировочная деятельность и предметными областями: общая физическая подготовка (ОФП), направленная на повышение общей работоспособности, специальная физическая подготовка (СФП), направленная на развитие специальных физических качеств, знакомство с основами техники на стартовом уровне, участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, выполнение норм и контрольного тестирования.

## **Раздел:1 Теоретическая подготовка**

### **Тема 1.1. Зарождение и развитие единоборств. Виды единоборств.**

*Теория:*

История развития воинских единоборств. Боевые единоборства известны с зарождения человеческого общества.

Различные виды единоборств и самозащиты различного, часто восточноазиатского происхождения, развивались, главным образом, как средства ведения рукопашного боя.

### **Тема 1.2. Спортсмены ДЮСШ №1 «Юность»**

*Теория:*

Чемпионы области и региональных турниров, первенств России, международных соревнований

### **Тема 1.3. Личная и общественная гигиена. Уход за телом.**

*Теория:*

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

### **Тема 1.4. Значение и основные правила закаливания.**

*Теория:*

Закаливание воздухом, водой и солнцем.

### **Тема 1.5. Здоровый образ жизни.**

*Теория:*

Вредные привычки.

## **Раздел: 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Общеразвивающие физические упражнения:**

*Практика:*

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- бег приставными шагами;
- бег с поворотом на 360°;
- передвижения прыжками;
- забегания;
- прыжки на одной ноге;
- бег на четвереньках.

### **Тема 2.2. Акробатические упражнения.**

*Практика:*

- кувырки вперёд, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

### **Тема 2.3. Игры и эстафеты.**

*Практика:*

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
- игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающих

упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;

- футбол.

#### **Тема 2.4. Разминочные упражнения.**

*Практика:*

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

*Игры:*

1. Игры на развитие равновесия, координации.
  - игра «Пятнашки» на одной ноге;
  - игра «Бой петухов»;
  - прохождение по гимнастической скамейке;
  - игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
  - игра «Зацеп»;
  - игра «Ковбой»;
  - игра «Кто устоит?».
2. Игровое задание на развитие силы:
  - игра «Достань предмет»;
  - игра «Сильная рука»;
  - игра «Борьба»;
  - игра «Упрямцы»;
  - игра «Кто сильнее?».
3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:
  - пятнашки кувырками, перекатами;
  - игра «Дзюдо».
4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:
  - игра «Цепи»;
  - игра «Три кольца»;
  - игра «Догнать хвост».
5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:
  - пятнашки ногами без захвата и с захватами;
  - пятнашки руками;
  - захватить определённую часть тела соперника.
6. Эстафеты/

### **Раздел: 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Ритуалы в единоборствах.**

*Практика:*

Приветствие.

#### **Тема 3.2. Падение. Самостраховка.**

*Практика:*

*Игры с заданием:* падение через мяч; игры с касанием при падении различными частями тела.

### **Тема 3.3. Стойки: Основная фронтальная, правая, левая. Защитная фронтальная, правая, левая.**

*Практика:*

*Игры-эстафеты* с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

### **Тема 3.4. Перемещение: попеременным шагом лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.**

*Практика:*

### **Тема 3.5. Передний, задний мост. Забегание.**

*Практика:*

*Игры с заданием:* коснуться подбородком, носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время; подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту; перекинуться с переднего моста на задний и наоборот; отжимание от татами в упоре лёжа; отжимание с хлопками.

### **Тема 3.6. Выведение соперника из равновесия.**

*Практика:*

- вперёд, назад, влево, вправо;
- рывок-толчок, толчок-рывок.

*Игровые задания:*

- вывести противника из равновесия;
- заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки.

### **Тема 3.7. Захваты. Два классических захвата.**

*Практика:*

- рукав-отворот;
- рукав на спине.

*Игры-задания:*

- захватить руку противника;
- запятнать, определённую тренером, часть тела;
- удержание захвата.

### **Тема 3.8. Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита от него. Комбинация: бросок через бедро, задняя подножка.**

*Практика:*

- повороты на 90°;
- повороты на 90° влево и вправо;
- повороты на 180°.

*Игры – эстафеты:*

- с поворотами и перемещениями по татами;
- бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

### **Тема 3.9. Перевороты в партере с переходом на удержание.**

*Практика:*

- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- из положения лёжа;
- переворот с захватом руки и ноги от себя;
- переворот с захватом руки и ноги на себя.

### **Тема 3.10. Удержание сбоку, поперёк.**

*Практика:*

Защита от удержания захватом ноги противника.

## **Раздел: 4. Техничко-тактическая подготовка**

### **Тема 4.1. Основные стойки**

*Практика:*

Хейсоку-дачи - естественная поза ожидания: корпус прямой, мышцы расслаблены, однако, внимание активно: готовность к выполнению приема

Хашими-дачи та же позиция, что и Хейсоку-дачи, однако ступни на ширине плеч.

Зен-куцу-дачи - устойчивая атакующая позиция. Она используется при ударах кулаком и ногой и при блоках. В обучении основным движениям обучающиеся часто принимают эту позу.

Ко-куцу-дачи - устойчивая защитная позиция, используемая для отражения ударов противника. Она может быть использована и для нападения.

Киба-дачи (поза всадника) - очень устойчивая боковая стойка. Ее часто применяют для отражения ложной атаки и для ответных ударов обратной стороной кулака. Поскольку эта стойка чисто боковая, жизненно важные точки скрыты от противника.

Жико-дачи - та же стойка, что и Киба-дачи, но ступни повернуты наружу.

Нейко-ажи-дачи (позиция кошки, стопа перпендикулярна) - очень удобная стойка для удара передней ногой. Её используют, чтобы держать противника на большом расстоянии, сохраняя возможность быстро перейти в другую стойку.

Каке-дачи - вариант Нейко-ажи-дачи. Отличается тем, что одна нога ставится позади другой, стоящей на всей подошве. Эта стойка используется для защиты нижней части живота в рукопашной схватке.

Саншин-дачи (колени и стопы вовнутрь, поза песочных часов) - это Киба-дачи, повернутая вовнутрь. Стойка, непригодная для быстрой атаки, но действенная для защиты от удара ногой в низ живота.

Зазен (отдых на коленях) - приветствие - знак вежливости по отношению к противнику и знак уважения по отношению к учителю выполняется в данной позе.

### **Тема 4.2. Техника ударов рукой.**

*Практика:*

Сейкон (нормальный кулак). Чтобы правильно сжать кулак, надо сначала выпрямить ладонь, а затем отогнуть мизинец; потом сжать кулак последовательно (начиная с мизинца), свертывая пальцы к ладони. Правильно сжатый кулак должен

быть очень твердым, монолитным, не должно быть пустоты внутри кулака. Когда четыре пальца уже согнуты, большой палец складывается над первыми фалангами и энергично их прижимает. Необходимо, чтобы угол между пальцами и верхней частью руки был как можно более острым. Кулак должен быть продолжением предплечья; прямая линия от локтя должна проходить к основанию среднего пальца; никогда не сгибайте запястье.

Тяку-цуки - прямой удар, производимый кулаком, одноименным с задней ногой. Данный удар может применяться и при атаке, и при контратаке, однако чаще при контракте, после блока. Это очень сильный прием; его часто применяют крупные мастера, у многих из которых это движение является излюбленной. Точка, используемая при ударе - это основание указательного и среднего пальцев (кентос).

Ой-цуки - прямой удар кулаком при шаге одноименной ногой. Применяется для очень сильных прямых ударов в жизненно важные точки: голову, в солнечное сплетение, печень, спину и т.п.

Тоби-коми-цуки - обычно для удара кулаком используют энергию, получающуюся при переходе из естественной стойки в Зен-куцу. Передняя рука полусогнута и затем выпрямляется, чтобы сильно ударить противника, и тут же возвращается.

Маваши-цуки (круговой удар кулаком) - этот удар наносится противнику сбоку, то есть по дуге. Бьют нормальным кулаком. Здесь максимально используется вращение. Часто его применяют для удара в висок.

Мороте-цуки (два кулака на одном уровне) - этот удар трудно парировать, он очень эффективен. Два кулака бьют одновременно и на одном уровне. Атака может идти как с ближней, так и с дальней дистанции. Можно его считать одновременным проведением Ой-цуки и Гяку - цуки.

Яма-цуки - (два кулака на разных уровнях) - выполняется так же, как и Мороте-цуки, но кулаки бьют на разных уровнях, в голову и в солнечное сплетение.

Ура-цуки (удар кулаком с ближнего расстояния) - применяется в ближнем бою. Этот удар проводится с половинного расстояния.

Аге-цуки (выходящий кулак или апперкот) - удар кулаком в челюсть, выполняемый снизу вверх, в вертикальной плоскости (это апперкот английского бокса), в основном, целятся снизу в остроконечную подбородка.

Уракен-учи (удар обратной стороной кулака) - применяется для ударов с ближнего расстояния. Проводится по большей части из боковых позиций, или сбоку, парировав атаку или уклонившись от нее. Бьют обратной стороной кулака в лицо или в бок.

Тетцуи-учи (удар "железным молотом") - это Уракен, где удар наносится выступающей частью кулака около мизинца. Преимущество этого удара в том, что здесь мал риск повредить руку.

Тейжо-учи (удар пяткой ладони) - удар применяется в основном для отражения атаки противника встречным ударом в лицо, в бок и т.п.

Шуто-учи (ладонь-сабля) - используется ребро ладони для ударов в некоторые жизненно важные точки.

Эмпи-учи (удар локтем). Локоть - одна из наиболее прочных точек тела. Удар локтем применяется при бое на половинной дистанции, на земле, против атаки сзади и т.д. Удар может быть направлен в любую из жизненно важных точек тела. Удар наносится выступающим суставом локтевой кости.

#### **Тема 4.3. Техника блоков рукой.**

*Практика:*

Аге-уке - применяется для защиты от ударов в лицо. Его можно применять как против удара рукой, так и против удара предметом: стулом, палкой, ножом и т.д.

Гедан-барай (низкий блок) - очень эффективный блок против всех нижних ударов ногой или кулаком в солнечное сплетение, в нижнюю часть живота и т.д. В особенности, он применяется против ударов ногами.

Уде-уке (блок на среднем уровне) - предплечьями пользуются для отражения всех ударов на среднем уровне: в грудь, в солнечное сплетение, в бок и т.д., выполняется снаружи и изнутри .

Дзюжи-уке (крестовой блок) - этот блок выполняется двумя скрещенными руками вверх и вниз, он не требует большой силы и поэтому легок для исполнения.

#### **Тема 4.4. Техника ударов ногой (гери-ваза)**

*Практика:*

Мае-гери (прямой удар ногой) - прямой удар ногой вперед, применяется и для нападения и для защиты от атаки противника.

Ёко-гери (боковой удар ногой) - когда корпус расположен перпендикулярно к противнику. Здесь бьющей поверхностью является ребро стопы (сокуто).

Маваши-гери - (круговой удар ногой) - представляет собой удар по дуге. Вращение бедер сочетается с хлыстовидным движением колена - чтобы достать бок противника. В зависимости от положения противника, удар может быть направлен в различные уязвимые точки: в солнечное сплетение, бок, поясницу и даже в лицо.

Уширо-гери (удар ногой назад) - применяется для удара назад и очень полезен при защите, так как после проведения атаки оказываешься спиной к противнику.

Фумикоми (удар стопой вниз). Применяется в близком бою для поражения чувствительных точек противника: голеностопного сустава, колена, основания большого пальца ноги и т.д.

Микацуки-гери (удар ногой полумесяцем) - это круговой удар ногой, наносится он подошвенным сводом. Используется для удара по противнику, который находится спереди или сбоку, а также для отражения удара или для того, чтобы отбить защиту и провести другой прием.

Хитцуи-гери (удар коленом). В ближнем бою колено оказывается мощным оружием и может вызвать серьезные повреждения. Удар наносится в пах, солнечное сплетение, бок противника и т.д. и даже в лицо.

## **Раздел: 5. Текущий контроль, промежуточная аттестация**

### *Практика:*

Выполнение учащимися нормативов текущего контроля по ОФП (быстрота, координация, скоростно-силовые качества)

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

#### Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

#### Предметные результаты:

1) будут сформированы общие представления об истории единоборств;

2) будут пользоваться специальной терминологией;

3) будут выполнять комплексы и демонстрировать уровень технико-тактической подготовки;

4) пройдут вступительные испытания при поступлении на спортивные отделения в спортивную школу.

#### Учащиеся должны знать:

- знать основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;

- знать виды соревнований, характер и способы проведения.

Учащиеся должны уметь:

- уметь выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения;
- уметь выполнять приемы повышенной сложности;
- уметь выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- владеть навыками технически правильных двигательных действий и выполнять основные приемы в партере и стойке, также выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дней

Продолжительность каникул – 2 недели

Даты начала и окончания учебных периодов –

- начало учебного года: 02.09.2024 г.
- окончание учебного года: 31.05.2025 г.
- 1 полугодие: 02.09.2024 г. – 29.12.2024 г. – 17 недель
- 2 полугодие: 13.01.2025 г. – 31.05.2025 г. – 19 недель
- каникулы: 30.12.2024 г. – 12.01.2025 г.

### **2.2. Условия реализации программы**

**(материально-техническое и кадровое обеспечение)**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Состав оборудования и инвентаря, необходимый для занятий по программе включает: основное оборудование и инвентарь; дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь.

Для обучения необходимо иметь специализированный зал – борцовское покрытие (татами). Для подготовки к соревнованиям разрешается использование большого спортивного зала, для показательных выступлений.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	1

2	Канат для лазанья	штук	2
3	Мат гимнастический	штук	6
4	Мяч баскетбольный	штук	1
5	Мяч волейбольный	штук	1
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Напольное покрытие татами	комплект	2
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Резиновые амортизаторы	штук	5
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
12	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
13	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Программу реализуют тренеры преподаватели МБУ ДО «ДЮСШ №1 Юность».

### 2.3. Формы аттестации

*Входящий и текущий контроль:* выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся - это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода в целях: - контроля уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой; - проведения обучающимися самооценки, оценки его работы педагогическим работником. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, непосредственно реализующим Программу в середине учебного года. Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое

наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения. Тренер-преподаватель доводит до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

**Текущий контроль** представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) и собеседованием.

**Промежуточная аттестация обучающихся** - это установление уровня достижения результатов освоения образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы.

Порядок проведения **промежуточной аттестации** регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность». Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

– объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы и достижения результатов её освоения.

– оценка достижений конкретного обучающегося, позволяющая учитывать индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;

– оценка динамики индивидуальных образовательных достижений обучающегося, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в сроки, определяемые Учреждением.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

– устная проверка (устный ответ обучающегося на один или систему вопросов, тесты, анкеты, собеседование и другое);

– сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по общей, специальной и технико-тактической подготовке;

На основании решения педагогического совета в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся, осваивающих общеобразовательные общеразвивающие программы осуществляется в конце учебного года тренером-преподавателем.

**Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности**

*Нормативы для проведения входящего контроля  
стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	8,0 (5-6 лет); 7,6 (7 лет); 7,2 (8 лет)	8,2 (5-6 лет); 7,8 (7 лет); 7,4 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	12,1 (5-6 лет); 11,3 (7 лет); 10,5 (8 лет);	12,4 (5-6 лет); 11,6 (7 лет); 10,8(8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	30-70 (5-6 лет); 80-95(7 лет); 95-105 (8 лет);	25-65 (5-6 лет); 75-90 (7 лет); 85-95 (8 лет);	см

*Нормативы для текущего контроля  
по общей физической и специальной физической подготовке  
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	7,9 (5-6 лет); 7,5 (7 лет); 7,1 (8 лет)	8,1 (5-6 лет); 7,7 (7 лет); 7,3 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3х10м	12,0 (5-6 лет); 11,2 (7 лет); 10,4 (8 лет);	12,3 (5-6 лет); 11,5 (7 лет); 10,7 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	70-80 (5-6 лет); 90-100 (7 лет); 110 (8 лет);	65-75 (5-6 лет); 80-90 (7 лет); 90-100 (8 лет);	см

*Нормативы для промежуточной аттестации  
по общей физической и специальной физической подготовке  
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	7,5 (5-6 лет); 7,1 (7 лет); 6,7 (8 лет)	7,7 (5-6 лет); 7,3 (7 лет); 6,9 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3х10м	11,6 (5-6 лет); 10,8 (7 лет); 10,0 (8 лет);	11,9 (5-6 лет); 11,1 (7 лет); 10,3 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	85 (5-6 лет); 105 (7 лет); 120 (8 лет);	80 (5-6 лет); 95 (7 лет); 110 (8 лет);	см
<b>СФП</b>				
Техническое мастерство	<b>Владение несколькими элементами избранного вида</b>			

#### 2.4. Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы тренеров-преподавателей и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы.

*Нормативные требования для оценки специальной  
подготовленности (обязательная техническая программа) обучающихся для  
проведения текущего контроля и промежуточной аттестации*

Оценивается техническая подготовка: выполнение комбинаций на учебных занятиях.

Оцениваются (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Стартовый уровень**

«зачтено» – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«не зачтено» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

*Вопросы по теоретическому материалу для текущего  
контроля и промежуточной аттестации*

2. Зарождение и развитие единоборств.
3. Виды единоборств.
4. Личная и общественная гигиена.
5. Уход за телом.
6. Гигиенические требования к одежде и обуви.
7. Гигиена спортивных сооружений.
8. Здоровый образ жизни.
9. Вредные привычки и борьба с ними.

## **2.5. Методическое обеспечение**

### **Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма..

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. **Общепедагогические методы:**

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы работы:**

1. **Наглядно-зрительные приемы:**

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);

– имитация (подражание)

– зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. **Наглядно-слуховые приемы:**

– сигнал свистка, музыка;

3. **Тактильно-мышечные приемы:**

– непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. **Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обу-

чающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретные действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## 2.6. Список литературы для педагога и учащихся

*Список литературы для педагогов и учащихся*

1. Абашин А.И., Конаков А.В. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2008. № 2 (14). С. 64-66.

2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Ундаганов М.У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 3-6.

3. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа М.; Советский спорт, 2003.

4. Алямовская В., Физкультура в детском саду. М.: «Чистые пруды», 2005.

5. Билл, Киддо Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы. Применение и эффективная самозащита. 300 "убойных" приемов / Киддо Билл. М.: АСТ, 2009.

6. Емельянова, И.В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника ноги (аши-ваза). Анализ, нюансы, сравнения. М.: СпортАкадемПресс, 2008.

7. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. М.; Просвещение, 1981.

8. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск. «СК», 2000.

9. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. М.: «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.

10. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: Воспитание дошкольника», 2005.

11. Турин, Л. Б. Молодой самбист. М.: Физкультура и спорт, 2011.

Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.:

Просвещение, 1984