

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
2020 г.



Модульная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ДЗЮДОИСТ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Новрузов Шаббаз Яшар оглы, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Дзюдоист» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
 - Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
 - Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

1.2. Цель и задачи программы

Целью модульной программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие

задачи:

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 4 модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка».

Модуль №2 «Гимнастика».

Модуль №3 «Подвижные игры».

Модуль №4 «Дзюдо».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так

и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 6-18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы:

Модульная программа рассчитана на 126 часов: - 40 часов отводится на модуль лёгкую атлетику, 22 часа отводится на модуль гимнастику, 30 часов отводится на модуль подвижные игры(с элементами спортивных игр), 34 часа отводится на модуль дзюдо. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

1.4. Содержание программы

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка»

Легкая атлетика для детей - самый естественный вид спорта. Едва научившись ходить, ребенок сразу стремится освоить бег и различные виды прыжков, и все эти занятия помогают не только выплеснуть лишнюю энергию, но и развить тело. Для организма дошкольника бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком, а не какой-то отдельной его части.

Легкоатлетические упражнения - бег, прыжки, метания - будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании дошкольников, младших школьников. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних классах, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного модуля программы дети приобретают В результате освоения данного модуля программы дети приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и с разбега, подводящих упражнений для прыжков в высоту способом «перешагивания», метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания

отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости).

Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме. Они должны доставлять детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет детям овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию моральноволевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Цель модуля: комплексно развить физические качества, дать представление об основных видах легкой атлетики.

Задачи:

1. Обучить технике специально беговых упражнений;
2. Обучить технике разминочного бега;
3. Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
4. Обучить технике и тактике бега по дистанции;
5. Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
6. Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
7. Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
3. Выполнять прыжки в длину;
4. При выполнении прыжка быстро освобождать место и вернуться на своё место, для выполнения следующей попытки;
5. При групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
6. Не передавать снаряд друг другу броском;
7. Правила соревнований по лёгкой атлетике;
8. Нормы контрольных нормативов.

Ребенок должен уметь:

1. Прыгать в длину с места, с разбега;
2. Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. Выполнять высокий старт;
4. Бегать челночный бег 3x10 м.;
5. Бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;
6. Бежать отрезки от 600-800м на выносливость;
7. Уметь метать мяч на дальность;
8. Выполнять простые упражнения с барьерами;
9. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
10. Выполнять бросок мяча на дальность;
11. Бежать эстафеты с инвентарем.

Модуль № 2 «Гимнастика»

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Занятия гимнастикой способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают движениям красоту, грациозность, точность. Гимнастика обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как ловкость. Быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Цель модуля: развить координационные способности, гибкость.

Задачи:

1. Обучить технике акробатических упражнений;
2. Обучить ОРУ с инвентарём;
3. Обучить ОРУ на развитие гибкости.

Ребенок должен знать:

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Технику выполнения акробатических

упражнений. Ребенок должен уметь:

1. Выполнять акробатические упражнения: кувырк вперёд - назад.
2. Акробатическую комбинацию: «ласточка», 2 стойка на лопатках», «мост из положения, стоя, лёжа», «лягушка», «корзинка».

Модуль № 3 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным

ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико - тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижная игра, по словам П.Ф. Лесгафта является подготовкой к жизни нового поколения. Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление сообразительность. Смекалка. Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формирование и получение новых.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов, волейболистов; игры-поединки, игры-аттракционы.

Цель модуля: вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

Задачи:

1. Обучить правилам игры, речитативам.
2. Развить быстроту реакции, ловкость.
3. Знать разученные страны, города;
4. Знать название игр и их речевки.

Модуль № 4 «Дзюдо»

Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Цель модуля: Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах дзюдо.

Задачи модуля:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- развивать силовые и волевые качества;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- обучить простейшим элементам дзюдо.

Данный модуль дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю дзюдо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Ребенок должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;

1.5. Структура и содержание программы

Учебный план

	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Все го	теори я	практи ка		
1.	Модуль №1 «Общая физическая подготовка»	42	7	35		
1.1	Вводное занятие. История физической культуры и спорта.	1	1		Беседа	Опрос
1.2	Бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег. бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см, прыжки на правой/левой ногах. Упражнения для профилактики простуды, упражнения имитационно-подражательного характера.	20	4	16	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.3	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	11	1	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	4		4	Тестирование	Сдача нормативов
2.	Модуль № 2 «Гимнастика»	20	2	18		
2.1	Обучение технике кувырка вперед/назад, упражнения: «Ласточка», «Берёзка», «Корзинка», «Колесо», «Бабочка», «Лягушка», «Каракатица», «Сороконожка», «Кузнечик», перекаты с живота на спину, подтягивание на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	20	2	18	Беседа Тестирование	Опрос Выполнение упражнения
3.	Модуль № 3 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»	30	1	29		
3.1	Игры: «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Ловишка», «Колдунчик», «Лохматый пёс», «Мышеловка», «Два Мороза», «Баба-Яга», «Зайчик», «Ракеты», «Старт за мячом». «25 передач», « Передал - садись», «Футбол», «Регби». Эстафеты с инвентарём.	30	1	29	Беседа Тестирование	Опрос Выполнение упражнения
4.	Модуль № 4 «Дзюдо»	34	8	26		
4.1	Вводное занятия и история возникновения борьбы дзюдо. Ритуалы в дзюдо. Приветствие. Складывание кимоно. Завязывание пояса. Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и	1	1		Беседа Тестирование	Опрос Выполнение упражнения

	правильно сложит кимоно					
4.2	Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах	4	1	3	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
4.3	Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной	3	1	2	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
4.4	Падение. Самостраховки. Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.	6	1	5	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
4.5	Перевороты в партере с переходом на удержание: - 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. Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
4.6	Изучение броска через бедро	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
4.7	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	Итого:	126	18	108		

Содержание учебного плана

1. Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

1. 1. Вводное занятие (1 час). Инструктаж по технике безопасности. История физической культуры и спорта.

1. 2. Бег (20 часов). Обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см, прыжки на правой/левой ногах. Упражнения для профилактики простуды, упражнения имитационно-подражательного характера.

1. 3. Прыжки (11 часов). Прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».

1. 4. Итоговое занятие: Сдача нормативов (4 часа).

2. Модуль № 2 «Гимнастика» (20 часов).

Обучение технике кувырка вперёд/назад, упражнения: «Ласточка», «Берёзка», «Корзинка», «Колесо», «Бабочка», «Лягушка», «Каракатица», «Сороконожка», «Кузнечик», перекаты с живота на спину, подтягивание на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.

3. Модуль № 3 «Подвижные» (30 часов).

Игры: «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Ловишка», «Колдунчик», «Лохматый пёс», «Мышеловка», «Два Мороза», «Баба-Яга», «Зайчик», «Ракеты», «Старт за мячом», «25 передач», « Передал - садись», «Футбол», «Регби». Эстафеты с инвентарём.

4. Модуль № 4 «Дзюдо» (34 часа).

4. 1. Вводное занятия и история возникновения борьбы дзюдо (1 час).

Инструктаж по технике безопасности. Ритуалы в дзюдо.

Приветствие.

Складывание кимоно. Завязывание пояса. *Игра с заданием:* кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно.

4. 2. Стойки (4 часа). Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. *Игры-эстафеты* с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.

4. 3. Перемещение (3 часа). Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной

вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

4. 4. Падение (6 часов). Самостраховки. Игры с заданием: падение через мяч.

Игры с касанием при падении различными частями тела.

4. 5. Перевороты в партере с переходом на удержание (10 часов):

- 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.

Удержание сбоку, поперёк.

Защита от удержания захватом ноги противника.

2.6. Изучение броска через бедро (8 часов).

2.7. Итоговое занятие: Сдача нормативов (2 часа).

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Форма контроля
				Теория	Практика	Всего		
<i>I Модуль «Общая физическая подготовка»</i>								
1			Беседа	1		1	Вводное занятие. История возникновения лёгкой атлетики.	Опрос
2-21			УТЗ	4	16	20	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег. интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	Выполнение упражнений
22-32			УТЗ	1	10	11	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	Выполнение упражнений
33-38			УТЗ	1	5	6	Метание: метание малого мяча с места на дальность, в цель.	Выполнение упражнений
39-42			Тестирование		4	4	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	Сдача нормативов
			Итого	7	35	42		
<i>II Модуль «Гимнастика»</i>								
1-18			Беседа Тестирование	2	16	18	Обучение технике Кувырка вперёд/назад, упражнения: «Ласточка», упражнения «Берёзка», «Корзинка», «Колесо», «Бабочка», «Лягушка», «Каракатица», «Сороконожка», «Кузнечик», перекаты с живота на спину, подтягивание на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	Опрос Выполнение упражнений
19-20			Тестирование		2	2	Итоговое занятие: Сдача нормативов	Сдача нормативов
			Итого	1	18	20		
<i>III Модуль «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»</i>								
1-30			Беседа Тестирование	1	29	30	Игры: «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Ловушка», Колдунчик», «Лохматый пёс», «Мышеловка», Два	Опрос Выполнение упражнений

							Мороза», «Баба-Яга», «Зайчик», Ракеты», «Старт за мячом», «25 передач» , «Футбол», «Регби», Эстафеты с инвентарем.	
			Итого	1	29	30		
IV Модуль «Дзюдо»								
1			Беседа Тестирование				Вводное занятие и история возникновения борьбы дзюдо. Ритуалы в дзюдо. Приветствие. Складывание кимоно, завязывание пояса. Игра с зданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно.	Опрос Выполнение упражнений
2-5			УТЗ				Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры – эстафеты с перемещением в различных стойках. Перемещение в парах.	Выполнение упражнений
6-8			УТЗ				Перемещение попеременным шагом. Лицом вперед, спиной вперед, спиной вперед, с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.	Выполнение упражнений
9-14			УТЗ				Падение. Самастраховки. Игры с заданием. Падение через мяч, игры с касанием при падении различным частями тела.	Выполнение упражнений
15-24			УТЗ				Перевороты в партере с переходом на удержание; - подрывом руки и ноги; - подрывом двух ног; - из положения лежа; - переворот с захватомруки и ноги от себя; - переворот с захватомруки и ноги на себя; Удержание сбоку поперек; защита от удержания захватом ноги противника.	Выполнение упражнений
25-32			УТЗ				Изучение броска через бедро	Выполнение упражнений
33-34			Тестирование				Итоговое занятие: Сдача нормативов	Сдача нормативов
			Итого	8	26	34		
			Итого	126	18	108		

2.2. Условия реализации программы Материально техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Музыкальная аппаратура (магнитофон)	1
2	Гимнастическая скамья	4
3	Обручи	6
4	Конусы	10
5	Скакалки	20
6	Теннисные мячи	20
7	Гимнастические маты	10
8	Мячи для метания (150 гр.)	5
9	Эстафетные палочки	4
10	Волейбольный мяч	4
11	Кубики для челночного бега	10
12	Пояс с ленточками для подвижной игры «Ловишка».	20
13	Татами	50

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника, мастер спорта по дзюдо.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый - сдача нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2

2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на 'высокой перекладине 2 (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см 6 (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 7 (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на +1 гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места 110 толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м 2 (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 21 (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
	Количество испытаний (тестов). которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>	6	6	7	6	6	7

2.5. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.