



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс:8 (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
« 26 » 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 7 – 17 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Одинаев Замонбек Саидакбарович

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка с элементами дзюдо», направленность физкультурно-спортивная, уровень освоения для 1 года обучения – стартовый, 2-3 года обучения - базовый.

Программа направлена на повышение интереса детей и подростков к борьбе дзюдо и самбо, повышение физической подготовки, технико-тактического мастерства и психологической устойчивости воспитанников, она разработана как для мальчиков, так и для девочек.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Занятия дзюдо предъявляют обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского

возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка к различным видам единоборств. Она дает возможность заняться единоборствами с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Дзюдо позволяет решать проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта и знакомству с другими видами единоборств. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

Практическая значимость изучаемой программы «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

Адресат программ:

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо», осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка

Программа рассчитана на 3 года обучения, возраст от 7 до 17 лет. Для успешного усвоения образовательной программы обучающиеся делятся согласно возраста на группы.

Количество обучающихся в группе до 30 человек.

Форма обучения: очная/очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации обучения: групповая/индивидуальная.

Образовательная деятельность ведется по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» в очной форме обучения, при невозможности проводить занятия лично (карантин или активированные дни) происходит замещение очной формой с использованием дистанционных образовательных технологий.

В очной форме обучения занятия проводят при личном присутствии педагога дополнительного образования и обучающихся.

Режим занятий в очной форме обучения:

1 по 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 252 академических часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, между часами предусмотрен перерыв на отдых 5-10 минут.

При применении очной формы с использованием дистанционных образовательных технологий возможно изменение срока реализации при сохранении объема реализуемых часов. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Образовательный процесс организуется в форме заданий, видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленные педагогом дополнительного образования по темам занятий в электронном виде удобных для рассылки в сети интернет с получение обратной связи.

Для организации домашнего обучения расписаны основные рекомендации родителям по организации дистанционного обучения в приложении 2, а также инструкция по регистрации и установки ZOOM в приложении 3.

Во время дистанционного обучения обучающиеся столкнутся с усталостью глаз для них указано два комплекса в приложении 4.

Для получения удовлетворенности детей и их родителей по окончании дистанционного обучения будет предложено пройти анкетирование в приложении 5.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: развитие физических, волевых, дисциплинированных качеств обучающихся посредством занятий дзюдо.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих задач программы.

Задачи программы:

Обучающие:

- Овладеть теоретическими знаниями и практическими навыкам по дзюдо;
- Расширить и углубить знания обучающихся по истории возникновения и развития дзюдо;
- Сформировать личность спортсмена и межличностные отношения в группе;
- Обучить здоровьесберегающим технологиям, приемам первой медицинской помощи при ушибах и травмах;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий;
- Способствовать формированию личности спортсмена и межличностных отношений в группе.

Развивающие:

- Развить общие, специальные, координационные физические качества;
- Развить самодисциплину и самоконтроль;
- Развить интеллектуальный потенциал личности;
- Развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию патриотизма, формированию желанию служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- Воспитать осознанную потребность в разумном досуге, здоровом образе жизни;
- Воспитать умение адаптироваться в социальных условиях;
- Сформировать навыки организации самостоятельной работы.

**1.3. Структура программы
Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	140	12	128	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	94	12	82	Спарринги
4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка	6	-	6	Участие в соревнованиях
5.	Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
	Итого	252	32	220	

**Содержание учебно-тематического плана
1 год обучения**

Раздел 1. Теоретический материал.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема 1.2. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо.

Теория: Техника безопасности на занятиях по дзюдо.

Тема 1.3. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Теория: История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

Тема 1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 1.5. Гигиенические знания и навыки.

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема 1.6. Морально-волевая подготовка.

Теория: Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

Тема 1.7. Правила соревнований.

Теория: Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Тема 1.8. Оборудование и инвентарь.

Теория: Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Основные строевые упражнения.

Теория: Ознакомление с основными элементами разминки дзюдоистов.

Практика: Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

Тема 2.2. Прыжки и метания.

Практика: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Тема 2.3. Прикладные упражнения.

Практика: Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

Тема 2.4. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика: Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ноги через палку. Подбрасывание и ловля палки.

Тема 2.5. Упражнения с теннисным мячом.

Практика: Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

Тема 2.6. Упражнения с набивным мячом.

Практика: Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх, и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

Тема 2.7. Упражнения с отягощениями.

Практика: С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и другие.

Тема 2.8. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и

другие. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

Тема 2.9. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

Тема 2.10. Упражнения для укрепления моста.

Практика: Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

Тема 2.11. Простейшие формы борьбы.

Теория: Ознакомление с борьбой в игровой форме.

Практика: Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Тема 2.12. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений по самостраховке при падении на спину, на бок, вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Обсуждение ошибок при выполнении страховки.

Практика: Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

Тема 2.13. Футбол.

Теория: Ознакомление с правилами игры в футбол

Практика: Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

Тема 2.14. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения, развивающие силу главных мышечных групп.

Комплексные укрепляющие. Прыжки в положении ноги вместе в приседе. Опускание и поднимание туловища из положения ноги на талии партнера.

Тема 3.1. Техника дзюдо.

Теория: Разбор таких понятий как стойки, дистанция, самостраховки, передвижения, захваты, броски, удержания и так далее.

Практика: Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

-рукава и одноименного отворота;

- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи;
- разноименного рукава и шеи;
- одноименного отворота и шеи;
- разноименного отворота и шеи;
- руки под плечо;
- рукава и обратного разноименного отворота;
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо – вперед, влево – вперед, вправо – назад, влево – назад; нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

- рывком вперед;
- захватом за подколенный сгиб;
- боковая подсечка;
- подсечка в колено;
- задняя подножка;
- боковая подножка;
- зацеп изнутри.

Удержания:

- сбоку;
- со стороны головы;
- поперек.

Переворачивания:

- захватом одежды из-под плеча;
- захватом руки из-под плеча.

Тема 3.2. Тактика дзюдо.

Теория: Объяснения понятия выведения из равновесия и другие.

Практика: Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и другие.

Раздел 4. Соревновательная подготовка.

Теория: Психологическая подготовка. Соблюдение спортивного режима.

Практика: Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Проведение внутригрупповых соревнований, проводятся по специальной физической подготовке.

Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам

ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	140	12	128	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	94	12	82	Спарринги
4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка	6	-	6	Участие в соревнованиях
5.	Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
	Итого	252	32	220	

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Теоретический материал.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

Тема 1.2. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо.

Теория: Техника безопасности на занятиях по дзюдо.

Тема 1.3. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Теория: Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в нашей стране. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

Тема 1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Тема 1.5. Гигиенические знания.

Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

Тема 1.6. Морально-волевая подготовка.

Теория: Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

Тема 1.7. Правила соревнований.

Теория: Продолжительность схватки. Форма дзюдоиста. Обязанности руководителя татами. Врач соревнований. Количество и продолжительность схватки в зависимости от разрядов и возраста участников. Оценка приема. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю татами. Дисквалификация и снятие с соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила проведения болевых приемов на руки. Разряды и звания.

Тема 1.8. Оборудование и инвентарь.

Теория: Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Практика: Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противоходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднятие прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Тема 2.3. Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика: Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

Тема 2.4. Лазание, перелезание.

Практика: Лазание на четвереньках, по скамейке, поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

Тема 2.5. Упражнения на равновесие.

Практика: Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

Тема 2.6. Упражнения со скакалками.

Практика: Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Тема 2.7. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика: Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

Тема 2.8. Упражнения на гимнастической скамейке.

Практика: Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Тема 2.9. Упражнения на гимнастической стенке.

Практика: Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

Тема 2.10. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

Тема 2.11. Упражнения с отягощениями.

Практика: Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Тема 2.12. Упражнения с сопротивлением.

Практика: Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

Тема 2.13. Упражнения с грузом.

Практика: Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

Тема 2.14. Упражнения на укрепление моста.

Практика: Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Тема 2.15. Упражнения на скорость.

Практика: Выполнение различных упражнений в течение 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

Тема 2.16. Упражнения на выносливость.

Практика: Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Тема 2.17. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Тема 2.18. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Ознакомления с правилами спортивных игр.

Практика: Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения, развивающие силу главных мышечных групп.

Комплексные укрепляющие. Прыжки в положении ноги вместе в приседе. Опускание и поднимание туловища из положения ноги на талии партнёра. Прыжки в положении ноги вместе через партнёра. Положение, лёжа, ноги поднять вверх, партнёр медленно прижимает их к полу.

Тема 3.1. Техника дзюдо.

Теория: Изучение терминологии бросков на японском языке.

Практика:

1. Броски: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

2. Удержания: со стороны плеча, верхом.

3. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4. Болевые: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

Тема 3.2. Тактика дзюдо.

Практика: 1. Захваты – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

2. Передвижения – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

3. Проведение приема. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике, наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

4. Ведение поединка. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

5. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.

Раздел 4. Соревновательная подготовка.

Практика: Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	126	-	126	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	112	-	112	Спарринги
4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка	2	-	2	Участие в соревнованиях
5.	Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
Итого		252	8	244	

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

Раздел 1. Теоретический материал.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо. Техника безопасности на занятиях по дзюдо.

Тема 1.2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Теория: Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

Тема 1.3. Гигиенические знания и навыки.

Теория: Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

Тема 1.4. Морально-волевой облик спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

Тема 1.5. Оборудование и инвентарь.

Теория: Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и так далее.

Тема 2.2. Гимнастические упражнения. На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Тема 2.3. Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Тема 2.4. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Совершенствование спортивных и подвижных игр.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Тема 2.5. Упражнения из других видов спорта.

Практика: Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения, развивающие силу главных мышечных групп.

Комплексные укрепляющие. Прыжки в положении ноги вместе в приседе. Опускание и поднятие туловища из положения ноги на талии партнёра. Прыжки в положении ноги вместе через партнёра. Положение, лёжа, ноги поднять вверх, партнёр медленно прижимает их к полу. Приседы с партнёром на плечах. Наклоны с партнёром на спине.

Тема 3.1. Техника дзюдо.

Теория: Совершенствование борцовских элементов

Практика:

1. Броски:

- обхват;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- боковой подхват;
- подсад голенью;
- задняя подножка под две ноги;
- бросок захватом двух бедер;
- передняя подсечка под отставленную ногу;
- передняя подножка с колена.

2. Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы;
- поперек с захватом бедра.

3. Переворачивания:

- рычагом;
- захватом руки из-под плеча.

4. Болевые:

- рычаг внутрь;
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

5. Удушающие:

- сзади предплечьем;
- сзади плечом и предплечьем;
- сзади воротом, приподнимая руку;
- сзади петель.

Тема 3.2. Тактика дзюдо.

Теория: Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления.

Практика: Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Раздел 4. Соревновательная подготовка.

Практика: Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.
3. *Всероссийские, УРФ, районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 5. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- Развить коммуникативные способности воспитанников;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотическую позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучить знаниям, умениям, навыкам по дзюдо;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график***

3 год обучения

Количество академических часов в год: 252

Количество академических часов в неделю: 6

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
							Теоретический материал		
1.	Сентябрь	2	Лекция	2	2		Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Беседа, опрос инструктаж
							Специальная физическая подготовка		
2.	Сентябрь	4	УТЗ	2		2	Совершенствование приемов самостраховки при падении	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	7	УТЗ	2		2	Отработка стоек, захватов, передвижений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Общезначительная физическая подготовка		
4.	Сентябрь	9	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	11	УТЗ	2		2	Легкоатлетические упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	14	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие физических качеств. Акробатика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	16	УТЗ	2		2	Упражнения для развития мышц туловища, рук и связок.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	18	УТЗ	2		2	Упражнения с гирями.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
9.	Сентябрь	21	УТЗ	2		2	Совершенствование приема «удержание с боку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	23	УТЗ	2		2	Отработка техники самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	25	УТЗ	2		2	Повторение захватов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь	28	УТЗ	2		2	Борьба за позицию.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
13.	Сентябрь	30	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение

								г. Тюмени, зал №1	упражнений
Общезначительная подготовка									
14.	Октябрь	2	УТЗ	2		2	Упражнения для развития специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	5	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	7	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	9	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие костно-связочного аппарата.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	12	УТЗ	2		2	Отработка сложных гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Сдача контрольных нормативов									
19.	Октябрь	14	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Сдача нормативов
Теоретический материал									
20.	Октябрь	16	Лекция	2	2		Морально-волевой облик спортсмена. Гигиенические знания и навыки. Физическая культура и спорт в России.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Беседа, опрос
Специальная физическая подготовка									
21.	Октябрь	19	УТЗ	2		2	Отработка приёма самостраховки при падении на бок	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	21	УТЗ	2		2	Работа в парах в партере.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
23.	Октябрь	23	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	26	УТЗ	2		2	Выполнение связки приемов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
25.	Октябрь	28	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы ног. Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
26.	Октябрь	30	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы рук. Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Общезначительная подготовка									
27.	Ноябрь	2	УТЗ	2		2	Подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	6	УТЗ	2		2	Упражнения направленные на растяжку. Акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	9	УТЗ	2		2	Упражнения направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	11	УТЗ	2		2	Упражнения направленные на развитие костно-связочного аппарата. Тренировка в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	13	УТЗ	2		2	Упражнения с отягощениями.	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Выполнение

								г. Тюмени, зал №1	упражнений
32.	Ноябрь	16	УТЗ	2		2	Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
33.	Ноябрь	18	УТЗ	2		2	Отработка приёма самостраховки при падении на бок	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	20	УТЗ	2		2	Тренировочные поединки (схватки). Борьба в парах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	23	УТЗ	2		2	Совершенствование обманных маневров в передвижениях.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	25	УТЗ	2		2	Повторение захватов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
37.	Ноябрь	27	УТЗ	2		2	Борьба за позицию.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Общезначительная физическая подготовка									
38.	Ноябрь	30	УТЗ	2		2	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
39.	Декабрь	2	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на растяжку. Акробатика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	4	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
41.	Декабрь	7	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие равновесия (ходьба по лежащему поясу, гимнастической скамейке, стоя на одной ноге).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	9	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	11	УТЗ	2		2	Подвижные игры с мячами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Теоретический материал									
44.	Декабрь	14	Лекция	2	2		Краткий обзор развития борьбы. Оборудование и инвентарь. Безопасность детей в зимний период.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Беседа, опрос
Специальная физическая подготовка									
45.	Декабрь	16	УТЗ	2		2	Упражнения направленные на развитие силы. Прокручивание тяжелого блина вокруг головы.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	18	УТЗ	2		2	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	21	УТЗ	2		2	Упражнения направленные на развитие скорости. Тренировочные поединки (схватки).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
48.	Декабрь	23	УТЗ	2		2	Упражнения направленные на развитие выносливости. Отработка защиты от захвата соперником.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
49.	Декабрь	25	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие устойчивости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений

							Общезначительная подготовка		
50.	Декабрь	28	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие выносливости (координационная лестница). Статика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
51.	Декабрь	30	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на растяжку. Работа в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
52.	Январь	11	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
53.	Январь	13	УТЗ	2		2	Упражнения с предметами (гири, мячи).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
54.	Январь	15	УТЗ	2		2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
55.	Январь	18	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы. Захваты. Отработка Освобождение от захватов за руки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
56.	Январь	20	УТЗ	2		2	Отработка страховки и само страховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
57.	Январь	22	УТЗ	2		2	Упражнения направленные на развитие скорости. Борьба за захваты.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
58.	Январь	25	УТЗ	2		2	Упражнения направленные на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Общезначительная подготовка		
59.	Январь	27	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на устойчивость. Работа в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
60.	Январь	29	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на выносливость и быстроту реакции. Работа с теннисными мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
61.	Февраль	1	УТЗ	2		2	Упражнения с грузом.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
62.	Февраль	3	УТЗ	2		2	Упражнения на укрепление моста. Разучивание сложных гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
63.	Февраль	5	УТЗ	2		2	Подвижные игры.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
64.	Февраль	8	УТЗ	2		2	Отработка захватов. Отработка борьбы за захваты.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
65.	Февраль	10	УТЗ	2		2	Работа в партере. Тренировочные поединки (схватки).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
66.	Февраль	12	УТЗ	2		2	Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
67.	Февраль	15	УТЗ	2		2	Обсуждение результатов схваток. Работа над ошибками в тренировочных схватках.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
68.	Февраль	17	УТЗ	2		2	Отработка приёмов само страховки. Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений

							Соревновательная подготовка		
69.	Февраль	19	Соревнования	2		2	Участие в соревнованиях.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Спарринги
							Специальная физическая подготовка		
70.	Февраль	22	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на скоростно-силовые качества.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
71.	Февраль	24	УТЗ	2		2	Отработка приёма «удержание сбоку». Тренировочные поединки (схватки).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Общefизическая подготовка		
72.	Февраль	26	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
73.	Март	1	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
74.	Март	3	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
75.	Март	5	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на устойчивость.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
76.	Март	10	УТЗ	2		2	Упражнения с предметами (скакалки, мячи, блины).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
77.	Март	12	УТЗ	2		2	Совершенствование приёма «удержание с боку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
78.	Март	15	УТЗ	2		2	Отработка броска «через спину с захватом руки на плечо».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
79.	Март	17	УТЗ	2		2	Отработка приёма «удержание верхом».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
80.	Март	19	УТЗ	2		2	Отработка броска «зацеп изнутри голенью».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
81.	Март	22	УТЗ	2		2	Борьба в партере. Тренировочные поединки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
82.	Март	24	УТЗ	2		2	Отработка броска через бедро подбивом. Бросок через бедро скручиванием.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
83.	Март	26	УТЗ	2		2	Страховка и само страховка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
84.	Март	29	УТЗ	2		2	Выполнение связки приемов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Общefизическая подготовка		
85.	Март	31	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
86.	Апрель	2	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений

87.	Апрель	5	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие скорости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
88.	Апрель	7	УТЗ	2		2	Подвижные игры с мячом, прыжками.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
89.	Апрель	9	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
90.	Апрель	12	УТЗ	2		2	Легкоатлетические упражнения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
91.	Апрель	14	УТЗ	2		2	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
92.	Апрель	16	УТЗ	2		2	Отработка освобождения от захватов за корпус.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
93.	Апрель	19	УТЗ	2		2	Выполнение связки приемов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
94.	Апрель	21	УТЗ	2		2	Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
95.	Апрель	23	УТЗ	2		2	Обсуждение результатов схваток. Работа над ошибками в тренировочных схватках.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
96.	Апрель	26	УТЗ	2		2	Отработка броска «боковая подсечка под выставленную ногу».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
97.	Апрель	28	УТЗ	2		2	Отработка броска «передняя подсечка под выставленную ногу».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
98.	Апрель	30	УТЗ	2		2	Отработка броска «зацеп изнутри голенью».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Общefизическая подготовка									
99.	Май	5	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы. Работа с гантелями, набивными мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
100.	Май	7	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Работа в партере: удержания, перевороты.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
101.	Май	12	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие скорости. Работа с амортизаторами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
102.	Май	14	УТЗ	2		2	Упражнения на формирование правильной осанки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
103.	Май	17	УТЗ	2		2	Упражнения на равновесие.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
104.	Май	19	УТЗ	2		2	Упражнения со скакалками.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Сдача контрольных нормативов.									
105.	Май	21	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Сдача нормативов
Специальная физическая подготовка									

106.	Май	24	УТЗ	2		2	Отработка захватов. Освобождение от захватов за плечи.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
107.	Май	26	УТЗ	2		2	Отработка освобождения от захватов за корпус.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
108.	Май	28	УТЗ	2		2	Отработка захвата за пояс.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
109.	Май	31	УТЗ	2		2	Выполнение связки приемов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
110.	Июнь	2	УТЗ	2		2	Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
111.	Июнь	4	УТЗ	2		2	Обсуждение результатов схваток. Работа над ошибками в тренировочных схватках.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Общефизическая подготовка									
112.	Июнь	7	УТЗ	2		2	Упражнения на растяжку.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
113.	Июнь	9	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
114.	Июнь	11	УТЗ	2		2	Подвижные игры, футбол.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
115.	Июнь	16	УТЗ	2		2	Упражнения с гимнастической палкой.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
116.	Июнь	18	УТЗ	2		2	Упражнения на гимнастической скамейке.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
117.	Июнь	21	УТЗ	2		2	Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
Теоретические сведения									
118.	Июнь	23	Лекция	2	2		Правила соревнований. Профилактика детского травматизма в летний период.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Беседа, опрос
Общефизическая подготовка									
119.	Июнь	25	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
120.	Июнь	28	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
121.	Июнь	30	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие скорости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
122.	Июль	2	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на устойчивость.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
123.	Июль	5	УТЗ	2		2	Упражнения с предметами (скакалки, мячи).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
124.	Июль	7	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие физических качеств. Акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
125.	Июль	9	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы.	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Выполнение

								г. Тюмени, зал №1	упражнений
126.	Июль	12	УТЗ	2		2	Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
			Итого	252	8	244			

***Примечание:** В случае карантина или активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения, отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем рассылки информации, обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтakte. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для реализации в очной форме обучения будет использован следующий перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- кимоно для дзюдо.

Для реализации очной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий будет использовано следующие программное обеспечение:

1. Viber, WhatsApp, Telegram - приложения-мессенджера для организация общения с обучающимися и родителями.
2. Skype, Zoom - программа/платформа для онлайн конференций обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагогом дополнительного образования.
3. Google-Класс, LearningApps, Kahoot - образовательная платформа для проведения занятий.

Рабочее место педагога дополнительного образования при освоении образовательной программы с использованием дистанционных технологий организуется на рабочем месте или домашних условиях, соответствует необходимым нормативам и требования. Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, микрофоном, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий организуется в домашних условиях и должно соответствовать всем необходимым нормативам и требованиям, а также оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри секции.

Итоговый контроль – это выполнение контрольно-переводных нормативов.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок - определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

2.4. Оценочные материалы

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Теоретические знания проверяются путем опроса; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.

По итогам аттестации педагог записывает результат в журнал учебных занятий. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Обучающийся будет переведен на следующий год обучения при выполнении упражнений по ОФП и СФП на оценку «3».

Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО, специальной физической подготовке согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Приложение 1), где оценка «3» приравнивается к бронзовому знаку, оценка «4» - к серебряному знаку, оценка «5» - к золотому знаку.

2.5. Методические материалы

Учебный материал осваивается в форме групповых или индивидуальных практических занятий, а также возможно с использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях; сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов дзюдо;
- развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у обучающихся повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и

частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

При организации обучения с использованием информационных технологий используются следующие формы организации занятий:

- Видеоуроки;
- Мастер-классы;
- Видеоконференции;
- Вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт, 2003.
2. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
6. Епифанов В.А., Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина, 1990.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. -336с.
8. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981.
9. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001.- 319с.
10. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс.
12. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника», 2005.
13. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
14. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.

Для обучающихся:

1. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК», 2000.
2. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
3. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.

Интернет-ресурсы

1. Всё о единоборствах <http://martialsport.ru/dzyudo.html>
2. Всё о самбо и дзюдо http://www.husan.ru/sambo_judo.php
3. Европейский союз дзюдо <http://www.eju.net/>
4. Лига здоровья http://ligazdorovja.my1.ru/publ/vse_o_borbe_i_dazhe_bolshe/dzjudo/istorija_razvitija_dzjudo/63-1-0-1143
5. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/2/>

Контрольные нормативы по ОФП

возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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 (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (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

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

Контрольные нормативы по СФП

1 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки, оценки		
		5	4	3
1.	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	10	12	15
2.	Движения стоя на мосту вперед- назад 20 раз	Без учета		

2 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки, оценки		
		5	4	3
1.	Забегания стоя на «мосту» 6 влево, 6 вправо (сек.)	15	20	22
2.	Перевероты стоя на «мосту» 10 раз (сек.)	15	20	22

3 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки, оценки		
		5	4	3
1.	Забегания стоя на «мосту» 6 влево, 6 вправо (сек.)	12	15	18
2.	Перевероты стоя на «мосту» 10 раз (сек.)	12	15	18
3.	10 бросков с под воротом спиной (сек.)	26	28	30

Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения

1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза "*у спокойных родителей - спокойные дети*", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
2. Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.
3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.
4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения образовательной организации. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между занятиями.
5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.
8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал.

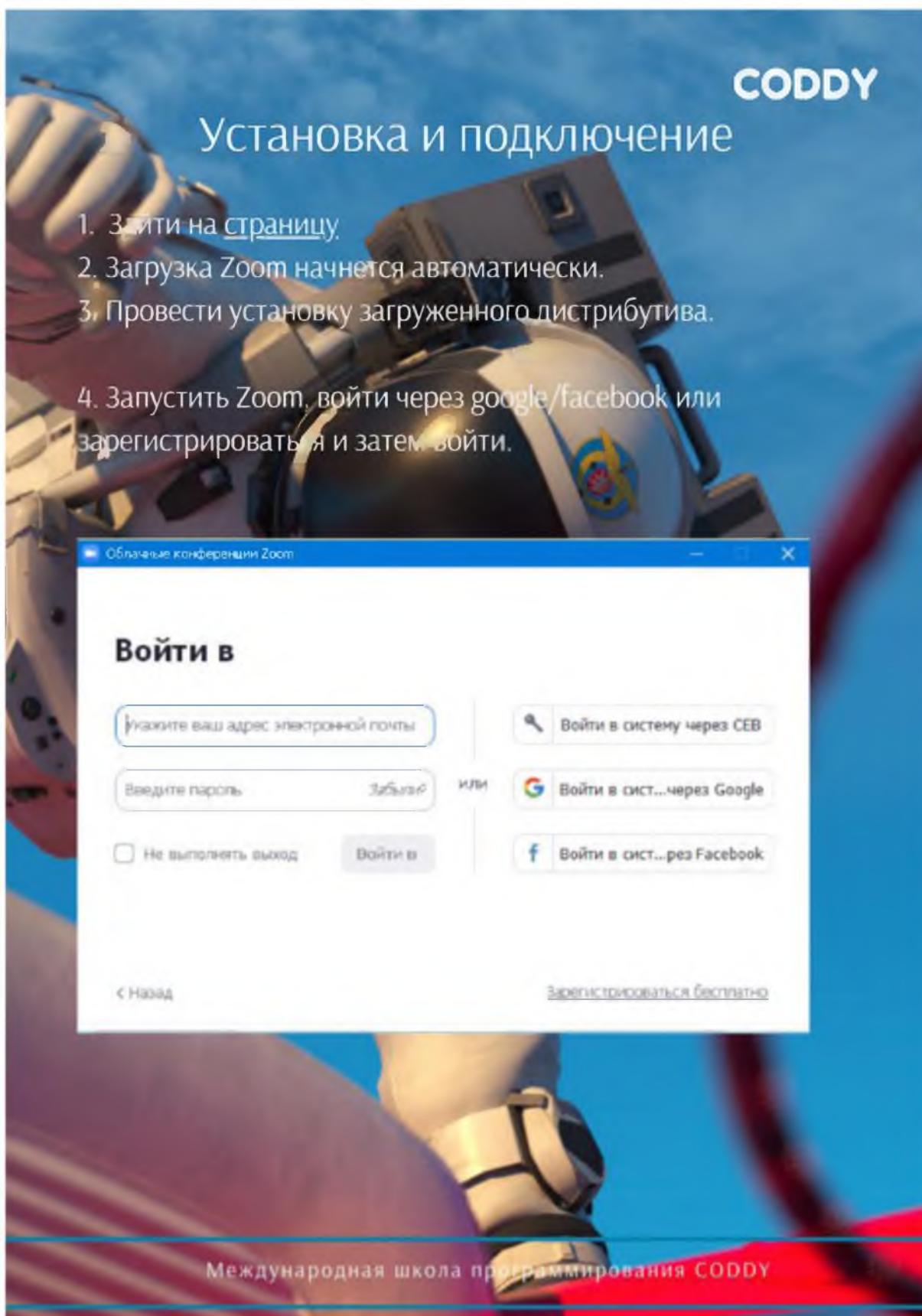
9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы педагогу, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?

Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.

Инструкция по регистрации и установке ZOOM



CODDY

Установка и подключение

1. Зайти на [страницу](#).
2. Загрузка Zoom начнется автоматически.
3. Провести установку загруженного дистрибутива.
4. Запустить Zoom, войти через google/facebook или зарегистрироваться и затем войти.

Облачные конференции Zoom

Войти в

[Забыли?](#)

Не выполнять выход

или

[Зарегистрироваться бесплатно](#)

[← Назад](#)

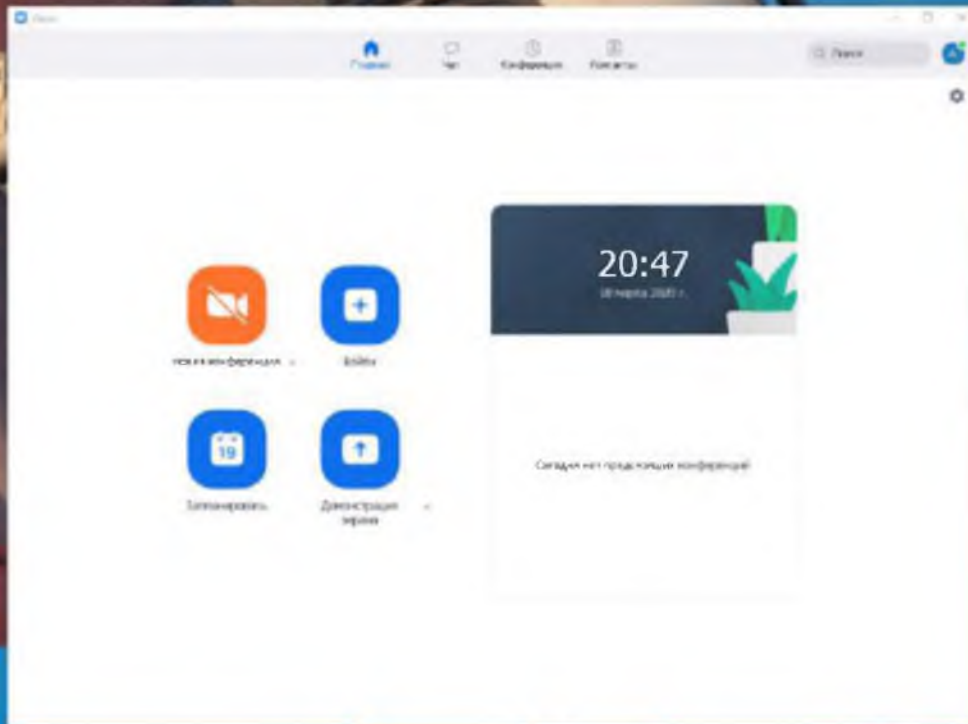
Международная школа программирования CODDY

Шаг 5

Получить идентификатор конференции от преподавателя (и пароль, если преподаватель его поставил). Идентификатор имеет вид ЦЦЦ-ЦЦЦ-ЦЦЦ, где Ц – цифра.

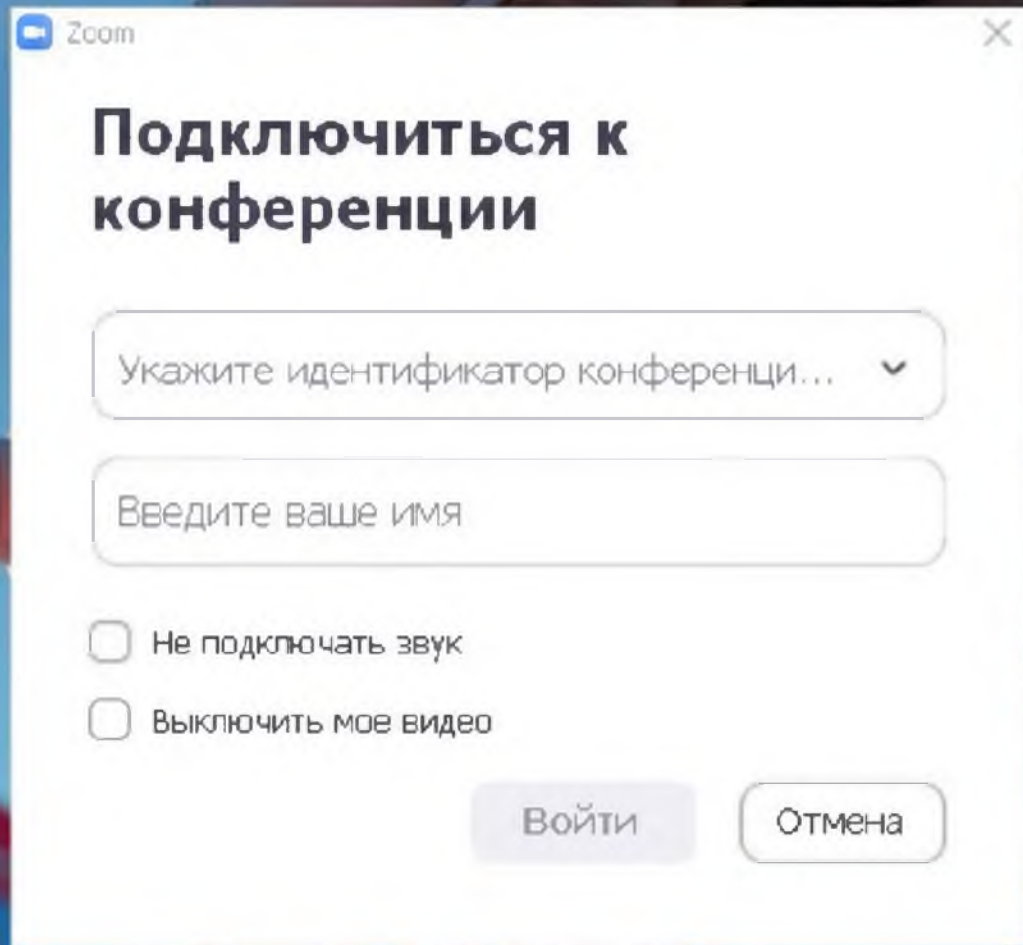
Шаг 6

Когда начнётся время занятия, нажать на кнопку «Войти».



Шаг 7

Ввести идентификатор конференции и имя ребёнка (можно с фамилией).



Zoom

Подключиться к конференции

Укажите идентификатор конференции...

Введите ваше имя

Не подключать звук

Выключить мое видео

Войти Отмена

Комплекс 1 - снять усталость глаз

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

Комплекс 2 - гимнастика для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

**Социологический опрос для обучающихся и родителей
"Удовлетворенность качеством обучения в дистанционной форме"**

1. Какое (ие) объединение (я) посещает Ваш ребенок:

2. Что являлось главной причиной выбора _____?
(возможно несколько ответов).

- высокий уровень преподавания;
 - хорошая репутация учреждения;
 - это учреждение посещают знакомые (одноклассники) ребенка;
 - другое, _____ пожалуйста, _____ допишите
-

3. Что для Вас является значимым результатом занятий? (возможно несколько ответов).

- желание ребенка заниматься любимым делом;
 - желание развивать способности ребенка;
 - желание дать ребенку разностороннее образование;
 - желание занять свободное время ребенка;
 - желание найти ребенку друзей;
 - желание подготовить ребенка к выбору профессии;
 - надежда, что занятия во ДЮОЦ помогут исправить недостатки ребенка;
 - желание дополнить основное образование ребенка.
 - другое, _____ пожалуйста, _____ допишите
-

4. Почему Вы выбрали именно это объединение для своего ребенка?
(возможно несколько ответов).

- развивает способности ребенка;
 - ребенок получает удовольствие от программы;
 - ребенок увлечен направленностью этой программы;
 - позволяет ребенку формировать, развивать характер;
 - полезно для расширения кругозора ребенка;
 - занимаются друзья (знакомые, одноклассники) ребенка;
 - способствует профессиональному самоопределению;
 - другое, _____ пожалуйста, _____ допишите
-

5. Оцените уровень интереса Вашего ребенка к объединению которое он посещает (один ответ):

- ребенок всегда с удовольствием посещает занятия;
- временами интерес ребенка к занятиям снижается;
- часто приходится уговаривать ребенка посещать занятия;

- Другое, пожалуйста, допишите
-

6. Оцените Вашу удовлетворенность процессом дистанционного обучения в МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени?

- Частично удовлетворены
○ Не удовлетворены
○ Полностью удовлетворены

7. Какие дистанционные инструменты применяются в процессе Вашего обучения (или Вашего ребенка)?

- Zoom, Skype
○ You Tube
○ Viber, WhatsApp
○ Социальные сети
○ Другое, пожалуйста, допишите
-

8. Оцените работу педагога во время дистанционно обучения?

- Отлично
○ Хорошо
○ Удовлетворительно
○ Неудовлетворенно (пожалуйста, допишите причину)
-

9. Какие проблемы Вас коснулись при дистанционном обучении?

- Недостаточность владение компьютерными технологиями
○ Сложность выполнения практических заданий
○ Технические перебои в интернете
○ Не было никаких проблем
○ Другое, пожалуйста, допишите
-

Большое спасибо за сотрудничество!