



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. (3452) 21-31-59, 32-88-09; e-mail: duc_grad@mail.ru
<https://sport.tyumen-city.ru/institutions/grad/>

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол № 10 от 27.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ
«Град» города Тюмени
Гиносян Э.Н.
« 27 » 05 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО»**
(направленность: физкультурно-спортивная)

Объем программы: 168 часов
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 6 – 17 лет
Место реализации: г. Тюмень

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории
Грошенков Владимир Алексеевич

г. Тюмень 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	8
2.1. Учебный план.....	8
2.2. Содержание учебного плана.....	8
2.3. Календарный учебный график.....	12
2.4. Формы аттестации/контроля.....	12
2.5. Оценочные материалы.....	12
2.6. Методические материалы.....	13
2.7. Рабочая программа.....	14
2.8. Рабочая программа воспитания.....	30
2.9. Календарный план воспитательной работы.....	31
2.10. Материально-техническое обеспечение.....	32
Список литературы.....	34
Приложения	

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо», имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на повышение интереса детей и подростков к борьбе дзюдо, повышение физической подготовки, технико-тактического мастерства и психологической устойчивости воспитанников.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– ГОСТ Р 58485 - 2019 «Обеспечение безопасности образовательных организаций. Оказание охранных услуг на объектах дошкольных, общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций»;

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

– Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

– Письмо 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;

– Стратегия цифровой трансформации образования. Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021 г. № 3427-р об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ;

– Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

– Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» на 2019-2024 гг.;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (7.12.18 г № 3);

– Федеральный проект «Патриотическое воспитание» на 2021-2024 гг.;

– Паспорт стратегии «Цифровая трансформация образования» 15.07.2021 г.;

– Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического и морального развития детей и подростков.

Также 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. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

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. Программа предназначена для учащихся, желающих заниматься дзюдо без учета

физической подготовленности, поэтому прием на обучение ведется без предварительного отбора, но при персональном разрешении врача. Особое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Практическая значимость «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.

Отличительные особенности программы занятия направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Атмосфера бойцовского духа, замешанного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, педагогу и окружающим.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей от 6 до 17 лет.

Набор обучающихся в группы по дополнительной 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 предназначена для учащихся, желающих заниматься дзюдо без учета физической подготовленности, поэтому прием на обучение ведется без предварительного отбора.

Объем программы: 168 часов.

Сроки освоения программы: с 01.09.2024 по 31.07.2025 (42 недели) включая каникулы.

Количество обучающихся в группе до 35 человек. При комплектовании учебных групп учитывается смена обучения учащегося в школе, общефизическая подготовка, а также возраст желающих заниматься.

Форма обучения: очная.

Форма реализации программы: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Уровень программы – стартовый

Формы организации обучения: групповая/индивидуальная.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю:

- 2 раза в неделю по 1 академическому часу;

- 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Всего 4 академических часа в неделю, 168 академических часов в год, учебно-тренировочные занятия ведутся с 01.09.2024 по 31.07.2025 (42 недели).

Продолжительность одного академического часа – 40 минут, между часами предусмотрен перерыв на отдых 5-10 минут.

Образовательная деятельность ведется по дополнительной 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.

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 6, а также инструкция по регистрации и установки ZOOM в приложении 7.

Во время дистанционного обучения обучающиеся столкнутся с усталостью глаз для них указано два комплекса в приложении 8.

Для получения удовлетворенности детей и их родителей по окончании дистанционного обучения будет предложено пройти анкетирование в приложении 9.

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;
- Закрепить знания техники безопасности на занятиях единоборствами;
- 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;
- Освоение базовых движений;
- Знакомство со всеми основными приёмами дзюдо;
- Сформировать базовые знания и общее представление о занятиях единоборствами, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- Способствовать формированию личности спортсмена и межличностных отношений в группе.

Развивающие:

- Развить физические качества: гибкость, координацию, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
- Развить самодисциплину и самоконтроль;
- Развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- Развить интеллектуальный потенциал личности;
- Развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память;
- Развитие физических качеств;
- Воспитательные:*
- Формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- Воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- Воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- Сформировать навыки организации самостоятельной работы.

1.3. Планируемые результаты

Личностные:

- Сформированы коммуникативные способности воспитанников;
- Сформируют необходимые физические и психические качества личности;
- Сохранение здоровья, укреплению и поддержание физической формы;
- Сформирована гражданско-патриотическая позиция, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Будет развита самоорганизация, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Развита высокая ответственность к выполняемым делам, поручениям;
- Приобретут умения конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучаться знаниям, умениям, навыкам по дзюдо;
- Сформируют интерес к систематическим занятиям спортом;
- Приобретут навыки владения технико-тактическими основами борьбы дзюдо.

РАЗДЕЛ № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал Физическая культура и спорт в России. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо. Краткий обзор развития спортивной борьбы Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки Морально-волевая подготовка Правила соревнований Оборудование и инвентарь.	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка Основные строевые упражнения Прыжки и метания Прикладные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления моста. Простейшие формы борьбы. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Футбол. Подвижные игры и эстафеты.	74	-	74	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка Техника дзюдо. Тактика дзюдо.	80	-	80	Сдача нормативов Спарринги
4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка	4	-	4	Участие в соревнованиях
5.	Раздел 5. Контрольные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого	168	8	160	

2.2. Содержание учебного плана

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. Акробатические упражнения.

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

Тема 2.9. Упражнения для укрепления моста.

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

Тема 2.10. 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 2.11. Упражнения в само страховке и страховке партнера.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений по само страховке 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 2.12. 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 2.13. Подвижные игры и эстафеты.

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Техника дзюдо.

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 партнера.

Тема 3.1. Стойки, дистанция, само страховки, передвижения, захваты, броски, удержания.

Теория: Разбор таких понятий как стойки, дистанция, само страховки, 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.

Само страховка: 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.

Тема 3.2. Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукав и одноименный отворот;
- рукав и разноименный отворот;
- два отворота;
- рукавов снизу;

- рукав сверху;
- рукав и пояс спереди;
- рукав и пояс сзади;
- рукав и туловище;
- одноименный рукав и шеи;
- разноименный рукав и шеи;
- одноименного отворота и шеи;
- разноименного отворота и шеи;
- руки под плечо;
- рукав и обратного разноименного отворота;
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

Тема 3.3. 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.

Тема 3.3. Броски:

- рывком вперед;
- передняя подсечка;
- боковая подсечка;
- подсечка в колено;
- передняя подножка;
- задняя подножка;
- боковая подножка;
- зацеп изнутри.

Удержания:

- сбоку;
- со стороны головы;
- верхом;
- поперек.

Переворачивания:

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

Тема 3.4. Изучение технической программы аттестации по присвоению 6 КЮ.

Изучение технической программы аттестации по присвоению 6 КЮ (белый пояс) (Приложение 2)

Тема 3.5. 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. Контрольные нормативы.

Практика: сдача контрольных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов. Сдача технической программы аттестации по присвоению КЮ (Приложение 2).

2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября 2024	31 августа 2025	42	168	2 раза по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа (1 академический час – 40 минут)

Занятия проводятся в течение календарного года, включая каникулы.

2.4. Формы аттестации/контроля

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

Текущий контроль осуществляется в форме опроса, беседы.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри секции, спаррингов.

Итоговый контроль – это сдача контрольных нормативов.

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

Комплексный контроль включает:

- 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.

2.5. 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, беседы (Приложение 3); практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольных нормативов (Приложение 1).

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

Специальная физическая подготовка оценивается в форме спаррингов внутри группы (Приложение 4).

Соревновательная подготовка оценивается в участии в соревнованиях (Приложение 5)

Контрольные нормативы аттестации по присвоению квалификационных степеней согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» 6, 5 и 4 КЮ (Приложение 2)

По итогам аттестации педагог записывает результат в журнал учебных занятий. По результатам аттестационных испытаний обучающимся

2.6. 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 также 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.

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:

- Видео уроки;
- 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.

2.7. Рабочая программа

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» реализуется в течение 1 года, поэтому цели, задачи, планируемые результаты, учебный план и содержание программы являются актуальными для рабочей учебной 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 здоровые сберегающим 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.

Планируемые результаты

Личностные:

- Сформированы коммуникативные способности воспитанников;
- Сформируют необходимые физические и психические качества личности;
- Сохранение здоровья, укреплению и поддержание физической формы;
- Сформирована гражданско-патриотическая позиция, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Будет развита самоорганизация, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;

- Развита высокая ответственность к выполняемым делам, поручениям;
- Приобретут умения конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучаются знаниям, умениям, навыкам по дзюдо;
- Сформируют интерес к систематическим занятиям спортом;
- Приобретут навыки владения технико-тактическими основами борьбы дзюдо.

Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
Теоретический материал									
1.	Сентябрь		Лекция	1	1		Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Вводный инструктаж по технике безопасности.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Беседа, опрос инструктора
2.	Сентябрь		Лекция	1	1		Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Вводный инструктаж по технике безопасности.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Беседа, опрос инструктора
Специальная физическая подготовка									
3.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Изучение приемов самостраховки при падении	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Изучение приемов самостраховки при падении	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Изучение стоек, захватов, передвижений	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Изучение стоек, захватов, передвижений	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Общefизическая подготовка									
7.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Легкоатлетические упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Легкоатлетические упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений

								зал №1	
11.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие физических качеств. Акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие физических качеств. Акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
13.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Упражнения для развития мышц туловища, рук и связок.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
14.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Упражнения для развития мышц туловища, рук и связок.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
15.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Упражнения с собственным весом.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
16.	Сентябрь		УТЗ	1		1	Упражнения с собственным весом.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
17.	Октябрь		УТЗ	1		1	Изучение приема «удержание с боку».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
18.	Октябрь		УТЗ	1		1	Изучение приема «удержание с боку».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
19.	Октябрь		УТЗ	1		1	Отработка техники самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
20.	Октябрь		УТЗ	1		1	Отработка техники самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
21.	Октябрь		УТЗ	1		1	Повторение захватов. Срывы захватов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
22.	Октябрь		УТЗ	1		1	Повторение захватов. Срывы захватов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
23.	Октябрь		УТЗ	1		1	Борьба за захваты. Передвижение.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
24.	Октябрь		УТЗ	1		1	Борьба за захваты. Передвижение.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений

25.	Октябрь		УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
26.	Октябрь		УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
Общефизическая подготовка									
27.	Октябрь		УТЗ	1		1	Упражнения для развития специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
28.	Октябрь		УТЗ	1		1	Упражнения для развития специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
29.	Октябрь		УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
30.	Октябрь		УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
31.	Октябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
32.	Октябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
33.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие костно-связочного аппарата.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
34.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие костно-связочного аппарата.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
35.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Изучение сложных гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
36.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Изучение сложных гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
Сдача контрольных нормативов									
37.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Сдача нормативо в
38.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Сдача нормативо в

Теоретический материал									
39.	Ноябрь		Лекция	1	1		Морально-волевой облик спортсмена. Гигиенические знания и навыки. Физическая культура и спорт в России.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Беседа, опрос
40.	Ноябрь		Лекция	1	1		Морально-волевой облик спортсмена. Гигиенические знания и навыки. Физическая культура и спорт в России.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Беседа, опрос
Специальная физическая подготовка									
41.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Изучение приёма самостраховки при падении на бок	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
42.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Изучение приёма самостраховки при падении на бок	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
43.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Работа в парах в партере.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
44.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Работа в парах в партере.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
45.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
46.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
47.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Выполнение приема «удержание с боку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
48.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Выполнение приема «удержание с боку».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
49.	Ноябрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног. Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
50.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног. Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
51.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук. Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
52.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнение упражнений

							Тренировочные схватки.	спортивный зал №1	ий
Общезначительная подготовка									
53.	Декабрь		УТЗ	1		1	Подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
54.	Декабрь		УТЗ	1		1	Подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
55.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на растяжку. Акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
56.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на растяжку. Акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
57.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
58.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
59.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие костно-связочного аппарата. Тренировка в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
60.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие костно-связочного аппарата. Тренировка в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
61.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения с собственным весом.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
62.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения с собственным весом.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
63.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения с сопротивлением в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
64.	Декабрь		УТЗ	1		1	Упражнения с сопротивлением в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
Специальная физическая подготовка									
65.	Декабрь		УТЗ	1		1	Отработка приёма самостраховки при падении на бок	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
66.	Декабрь		УТЗ	1		1	Отработка приёма самостраховки при падении на бок	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнен ие упражнен

								спортивный зал №1	ий
67.	Январь		УТЗ	1		1	Тренировочные поединки (схватки). Борьба в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
68.	Январь		УТЗ	1		1	Тренировочные поединки (схватки). Борьба в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
69.	Январь		УТЗ	1		1	Изучение техники дзюдо в передвижениях.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
70.	Январь		УТЗ	1		1	Изучение техники дзюдо в передвижениях.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
71.	Январь		УТЗ	1		1	Отработка захватов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
72.	Январь		УТЗ	1		1	Отработка захватов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
73.	Январь		УТЗ	1		1	Изучение технической программы аттестации по присвоению 6 КЮ (белый пояс) (Приложение 2).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
74.	Январь		УТЗ	1		1	Изучение технической программы аттестации по присвоению 6 КЮ (белый пояс) (Приложение 2).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Общездоровьесберегающая физическая подготовка									
75.	Январь		УТЗ	1		1	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
76.	Январь		УТЗ	1		1	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
77.	Январь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на растяжку. Акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
78.	Январь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на растяжку. Акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
79.	Январь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
80.	Январь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Выполнение

							укрепление мышц туловища.	г. Тюмени, спортивный зал №1	упражнений
81.	Январь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие равновесия (ходьба по лежащему поясу, гимнастической скамейке, стоя на одной ноге).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
82.	Февраль		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие равновесия (ходьба по лежащему поясу, гимнастической скамейке, стоя на одной ноге).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
83.	Февраль		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
84.	Февраль		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
85.	Февраль		УТЗ	1		1	Подвижные игры с мячом.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
86.	Февраль		УТЗ	1		1	Подвижные игры с мячом.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Теоретический материал									
87.	Февраль		Лекция	1		1	Краткий обзор развития борьбы. Оборудование и инвентарь. Безопасность детей в зимний период.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Беседа, опрос
88.	Февраль		Лекция	1		1	Краткий обзор развития борьбы. Оборудование и инвентарь. Безопасность детей в зимний период.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Беседа, опрос
Специальная физическая подготовка									
89.	Февраль		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы. Работа с набивными мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
90.	Февраль		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы. Работа с набивными мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
91.	Февраль		УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
92.	Февраль		УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
93.	Февраль		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие скорости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнение упражнений

						Тренировочные поединки (схватки).	спортивный зал №1	ий
94.	Февраль		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на развитие скорости. Тренировочные поединки (схватки).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
95.	Февраль		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка защиты от захвата соперником.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
96.	Февраль		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка защиты от захвата соперником.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
97.	Март		УТЗ	1	1	Упражнения на развитие устойчивости	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
98.	Март		УТЗ	1	1	Упражнения на развитие устойчивости	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Общefизическая подготовка								
99.	Март		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на развитие выносливости (координационная лестница). Статика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
100	Март		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на развитие выносливости (координационная лестница). Статика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
101	Март		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на растяжку. Работа в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
102	Март		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на растяжку. Работа в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
103	Март		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
104	Март		УТЗ	1	1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
105	Март		УТЗ	1	1	Упражнения с предметами (скакалка, резиновыми амортизаторами).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
106	Март		УТЗ	1	1	Упражнения с предметами (скакалка, резиновыми амортизаторами).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
107	Март		УТЗ	1	1	Подвижные игры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный	Выполнение упражнений

								зал №1	
108	Март		УТЗ	1		1	Подвижные игры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
Специальная физическая подготовка									
109	Март		УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы. Захваты. Отработка Освобождение от захватов за руки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
110	Март		УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы. Захваты. Отработка Освобождение от захватов за руки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
111	Март		УТЗ	1		1	Отработка страховки и само страховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
112	Март		УТЗ	1		1	Отработка страховки и само страховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
113	Март		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие скорости. Борьба за захваты.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
114	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие скорости. Борьба за захваты.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
115	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
116	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
Общезначительная физическая подготовка									
117	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на устойчивость. Работа в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
118	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на устойчивость. Работа в парах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
119	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на выносливость и быстроту реакции. Работа с теннисными мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
120	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на выносливость и быстроту реакции. Работа с теннисными мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнен ий
121	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения с резиновыми	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Выполнен ие

							амортизаторами.	г. Тюмени, спортивный зал №1	упражнений
122	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения с резиновыми амортизаторами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
123	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения на укрепление моста. Разучивание сложных гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
124	Апрель		УТЗ	1		1	Упражнения на укрепление моста. Разучивание сложных гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
125	Апрель		УТЗ	1		1	Подвижные игры.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
126	Апрель		УТЗ	1		1	Подвижные игры.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
Специальная физическая подготовка									
127	Апрель		УТЗ	1		1	Отработка захватов. Отработка борьбы за захваты.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
128	Апрель		УТЗ	1		1	Отработка захватов. Отработка борьбы за захваты.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
129	Апрель		УТЗ	1		1	Работа в партере. Тренировочные поединки (схватки).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
130	Апрель		УТЗ	1		1	Работа в партере. Тренировочные поединки (схватки).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
131	Май		УТЗ	1		1	Тренировочные схватки по заданию педагога.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
132	Май		УТЗ	1		1	Тренировочные схватки по заданию педагога.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
133	Май		УТЗ	1		1	Обсуждение результатов схваток. Работа над ошибками в тренировочных схватках.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
134	Май		УТЗ	1		1	Обсуждение результатов схваток. Работа над ошибками в тренировочных схватках.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнен ие упражнений
135	Май		УТЗ	1		1	Отработка приёмов самостраховки. Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнен ие упражнений

								спортивный зал №1	ий
136	Май		УТЗ	1		1	Отработка приёмов самостраховки. Тренировочные схватки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Соревновательная подготовка									
137	Май		Соревнования	1		1	Участие в соревнованиях.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Спарринги
138	Май		Соревнования	1		1	Участие в соревнованиях.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Спарринги
Специальная физическая подготовка									
139	Май		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на скоростно-силовые качества.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
140	Май		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на скоростно-силовые качества.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
141	Май		УТЗ	1		1	Отработка приёма «удержание сбоку». Тренировочные поединки (схватки).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
142	Май		УТЗ	1		1	Отработка приёма «удержание сбоку». Тренировочные поединки (схватки).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Общefизическая подготовка									
143	Май		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
144	Май		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
145	Май		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
146	Май		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
147	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие скорости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
148	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие скорости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
149	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Выполнение

							устойчивость.	г. Тюмени, спортивный зал №1	упражнений
150	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на устойчивость.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
151	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения с предметами (скакалка, мячи, резиновые амортизаторы).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
152	Июнь		УТЗ	1		1	Упражнения с предметами (скакалка, мячи, резиновые амортизаторы).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
153	Июнь		УТЗ	1		1	Совершенствование приёма «удержание с боку».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
154	Июнь		УТЗ	1		1	Совершенствование приёма «удержание с боку».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
155	Июнь		УТЗ	1		1	Изучение броска «через спину с захватом руки на плечо».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
156	Июнь		УТЗ	1		1	Изучение броска «через спину с захватом руки на плечо».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
157	Июнь		УТЗ	1		1	Изучение и отработка приёма «удержание верхом».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
158	Июнь		УТЗ	1		1	Изучение и отработка приёма «удержание верхом».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
159	Июнь		УТЗ	1		1	Изучение и отработка броска «зацеп изнутри голенью».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
160	Июнь		УТЗ	1		1	Изучение и отработка броска «зацеп изнутри голенью».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
161	Июнь		УТЗ	1		1	Борьба в партере. Тренировочные поединки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
162	Июнь		УТЗ	1		1	Борьба в партере. Тренировочные поединки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
163	Июль		УТЗ	1		1	Отработка броска через бедро подбивом. Бросок через бедро	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнение упражнений

							скручиванием.	спортивный зал №1	ий
164	Июль		УТЗ	1		1	Отработка броска через бедро подбивом. Бросок через бедро скручиванием.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Выполнение упражнений
Сдача контрольных нормативов.									
165	Июль		УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов (Приложение 1). Сдача технической программы аттестации по присвоению 6 КЮ (белый пояс) (Приложение 2).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Сдача нормативов
166	Июль		УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов (Приложение 1). Сдача технической программы аттестации по присвоению 6 КЮ (белый пояс) (Приложение 2).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Сдача нормативов
Теоретические сведения									
167	Июль		Лекция	1		1	Правила соревнований. Профилактика детского травматизма в летний период.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Беседа, опрос
168	Июль		Лекция	1		1	Правила соревнований. Профилактика детского травматизма в летний период.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №1	Беседа, опрос
			Итого	168	8	160			

В случае карантина или активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебный 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, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

2.7.1. Календарный план мероприятий

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения/участие	Сроки проведения
1.	Военно-спортивная эстафета «Мы против террора»	Эстафета личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве добровольцев, участников, зрителей	Сентябрь
2.	Первенство города Тюмени Чемпионат Тюменской области по армейскому рукопашному бою «Патриоты России»	Соревнования. Участие воспитанников в качестве добровольцев	Сентябрь – октябрь
3.	Проведение мероприятия «День	Показательные выступления по	Сентябрь

	открытых дверей».	технике дзюдо. Беседа	
4.	Военно-спортивная эстафета «Мы против террора»	Эстафета. Личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве добровольцев, участников, зрителей.	Сентябрь
5.	Соревнования по дзюдо на выезде.	Соревнование. Личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве, участников, зрителей	Октябрь
6.	Запись поздравления «Мой папа самый лучший!»	Видео поздравление	Октябрь
7.	Конкурс рисунков ко Дню матери.	Конкурс Личное участие воспитанников.	Ноябрь
8.	Первенство Тюменской области до 15 лет	Личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве, участников, зрителей	Ноябрь
9.	Конкурс рисунков, игрушек мастерская «Деда Мороза».	Конкурс Личное участие воспитанников.	Декабрь
10.	Соревнования по дзюдо на призы "Деда Мороза".	Организация и проведение соревнования. Личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве добровольцев, участников, зрителей	Декабрь
11.	Марш-бросок, посвященный окончанию контрнаступления советских войск под Москвой	Пробежка, митинги, возложение цветов, личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве добровольцев, участников.	Январь
12.	Турнир по дзюдо «Ленточка дзюдо», посвященные "Дню Защитника Отечества"	Организация и проведение соревнования. Личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве добровольцев, участников, зрителей.	Февраль
13.	Мастер-класс «Подарок для мамы своими руками».	Личное участие и участие воспитанников в качестве участников.	Март
14.	Городской День призывника	Митинг, военно-спортивная эстафета личное участие и участие воспитанников в качестве добровольцев.	Апрель Май
15.	Первенство города по Тюмени по армейскому рукопашному бою «Призыв»	Соревнования личное участие и участие воспитанников в качестве добровольцев	Апрель
16.	Акция «Нам дороги эти позабыть нельзя...!»	Митинги, автопробег, возложение цветов, интерактивные площадки личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве добровольцев, участников, зрителей.	Май
17.	Акция «Зеленый десант»	Митинг, марш-бросок, наведение порядка на памятнике ветеранам ВОВ	Май
18.	Мероприятие «Посвящение в дзюдоисты»	Атгестация 6 КЮ личное участие и участие воспитанников в качестве участников.	Май
19.	Конкурс рисунков ко Дню Победы 9 мая.	Конкурс Личное участие и участие воспитанников	Май

20.	Соревнования по дзюдо, посвященные "Дню Защиты детей".	Организация и проведение соревнования. Личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве участников, зрителей.	Июнь
21.	Конкурс рисунков «Моя Родина».	Конкурс Личное участие воспитанников	Июнь
22.	День офицера России	Митинг, офицерский вальс личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве добровольцев, участников, зрителей	Август
23.	Выполнение нормативов ФСКТ ГТО	Сдача нормативов ГТО личное участие и участие воспитанников и родителей в качестве добровольцев, участников, зрителей.	В течение года

2.8. Рабочая программа воспитания

В МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени разработана «Программа воспитания» на 2023 – 2025 годы» и принята на заседании Педагогического совета от 01.09.2023 г., протокол № 2.

Основными целями воспитательной деятельности являются:

- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и Государства;

- формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности;
- формирование у обучающихся бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

Задачи:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;

- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде;

- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа;

- восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений;

- формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского коллектива нацелена на:

- формирование практических умений по навыкам общения и культуре поведения;

- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других, организаторской деятельности;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной творческой, общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий, экскурсий, праздников в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Направления воспитательной программы:

- духовно-нравственное, физическое, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся;

- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;

- формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

Формы и методы воспитательной работы:

- коллективная творческая деятельность;

- кейс-технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения);

- конкурсы онлайн и офлайн;

- экскурсии;

- мастер-классы;

- игровые занятия и тренинги;

- подготовка творческих работ.

- беседы, дискуссии;

- презентации;

- видео уроки;

- встречи с интересными людьми;

- добровольческая деятельность при проведении мероприятий учреждением.

Планируемые результаты:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;

- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде;

- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма;

- формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

Программа реализует воспитательную работу согласно Плана работы учреждения и календарного плана воспитательной работы на 2024 – 2025 гг.

2.9. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Роль спорта в жизни человека	Беседа	Сентябрь
2.	Здоровье как ценность человека	Беседа на тему: «Физическое здоровье человека»	Сентябрь
3.	С экстремизмом и терроризмом «День памяти жертв Беслана»	Рассказ Опрос	Сентябрь
4.	Организация и участие в проведении «Дня безопасности». Встреча занимающихся с сотрудниками ГИБДД	Беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах».	Сентябрь – Май
5.	Тематическая беседа: 4 октября - День Гражданской обороны	Беседа	Октябрь
6.	Профилактическая беседа «Мы разные, но мы вместе»	Презентация	Октябрь
7.	Безопасность в сети интернет	Презентация Беседа	Октябрь - Февраль
8.	Рациональные подходы к коррекции массы тела	Беседа на тему: «Подходы к сгонке веса без вреда для здоровья»	Октябрь
9.	Нравственные качества в спорте	Беседа на тему: «Уважение к окружающим людям – основа формирования сильной личности»	Октябрь
10.	Акция «Безопасный лед»	Просмотр видеоролика Презентация Беседа	Ноябрь – Март
11.	Здоровый образ жизни человека	Беседа на тему: «Режим дня юного спортсмена»	Ноябрь
12.	Сочетание учебы в школе и занятий дзюдо	Беседа на тему: «Как научиться успевать в школе и не пропускать тренировки»	Декабрь
13.	Час творчества к Международному дню инвалида.	Презентация	Декабрь
14.	Гигиена спортсмена	Беседа на тему: «Гигиена при занятиях спортом»	Январь
15.	Акция «Блокадный хлеб».	Просмотр видеоролика Презентация Беседа	Январь
16.	Спортивно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Проявление патриотизма в дзюдо»	Март
17.	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «Вредные привычки – разрушители здоровья»	Март
18.	Закаливание организма	Беседа на тему: «Профилактика простудных заболеваний»	Апрель
19.	Тематическая беседа «Спайс в чем вред, отличие от курения».	Просмотр видеоролика. Презентация Беседа	Апрель
20.	Закаливание организма	Беседа на тему: «Закаливание организма круглый год»	Май
21.	Гигиена спортсмена	Беседа на тему:	Июнь

		«Гигиенические процедуры в летнем лагере»	
22.	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Я гражданин России»	Июнь
23.	Духовно-нравственное воспитание	Беседа на тему: «Известные спортсмены-дзюдоисты, прославившие регион»	Июль
24.	Организация родительских собраний и индивидуальных встреч с родителями	Беседа. Опрос. Консультирование.	В течение года
25.	Нравственные чувства в спорте	Беседа на тему: «Чувство коллективизма и взаимопомощи на занятиях спортом»	Июль
26.	Прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификата	Обучение. Тестирование	В течение года

2.10. Материально-техническое обеспечение

Учреждение

1. Спортивный зал для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

2. Оборудование: стол, стеллаж для хранения учебных материалов и др.

3. Инвентарь: лестница координационная, скакалки, набивные мячи, мяч для спортивных игр (баскетбольный и футбольный).

4. Электронные ресурсы.

- правила вида спорта «Дзюдо»;
- иллюстрационный материал по базовым техникам дзюдо;
- словарь дзюдоиста;
- судейские правила Федерации дзюдо России;
- <https://judo.ru/>;
- <https://vk.com/russianjudofederation>.

Родители

1. Кимоно
2. Жгуты

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 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: педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённому приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н.

Список литературы

Для педагога

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо / А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко. Программа – Москва: Советский спорт, 2003 – 318 с.
2. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В. Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
3. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / С.В. Ерегина – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва: «Академия», 2009 – 192 с.
5. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общей редакцией Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 240 с.
6. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст]: – Москва, Советский спорт, 2006. – 269 с.
7. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
8. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В. Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
9. Кано Д. // Кодокан дзюдо. / Д. Кано, перевод с английского Б. Заставной – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 448с.
10. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А. Косоротов, А.Д. Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
11. Отаки Т. Техника дзюдо / Т. Отаки, Д.Ф. Дрэггер, пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
12. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин, перевод с англ. М. Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
13. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
14. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] : Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 336 с.
15. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
16. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
17. Харрингтон П. Дзюдо. // Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон, Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: «ФАИР ПРЕСС», 2003. – 400 с.

18. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду / Г.П. Лескова. – Москва: Просвещение, 2012. – 394 с.
19. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – Москва: 2011. – 319 с.
20. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов [Текст]: Методические рекомендации/ Авт.- сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003. – 19 с.
21. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – Москва: Олимпия Пресс. 2018. – 354 с.
22. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
23. Степаненкова Э. Методика физического воспитания / Э. Степаненкова – Москва : «Воспитание дошкольника», 2005. – 298 с.
24. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
25. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – Москва : Просвещение, 2015. – 198 с.

Для обучающихся:

1. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика» / В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. Архангельск. «СК», 2000.
2. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003. – 318 с.
3. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание / Е.И. Янкелевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 206 с.

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.myl.ru/publ/vse_o_borbe_i_dazhe_bolshe/dzjudo/istorija_razvitiya_dzjudo/63-1-0-1143
5. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/2/>
6. KODOKAN X IJF. You Tube Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04>
7. KODOKAN X IJF. You Tube Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
8. KODOKAN X IJF. You Tube Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>
9. KODOKAN X IJF. You Tube Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
10. KODOKAN X IJF. You Tube Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWc0E>
11. KODOKAN x IJF academy. You Tube Te-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/z5qYfCEcZOU>

12. KODOKAN x IJF academy. You Tube Osaekomi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/guJ-HlAKEA8>
13. KODOKAN x IJF academy. You Tube Koshi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/cgIby7HnKzA>
14. KODOKAN x IJF academy. You Tube Ashi-waza (видеофайл) Взято из <https://www.youtube.com/watch?v=-Xpmtaypmg>

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
5. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf>
6. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo_11032020%20\(3\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf)
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 69551 от 05 августа 2022 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208080042> (дата обращения 22.09.2022 г.)
8. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовки
Возрастная группа от 6 до 7 лет включительно**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс)		5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5

Возрастная группа от 8 до 9 лет включительно

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2.	Смешанное передвижение на 1000м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	14	7	12
4.	Наклон вперед из положения, стоя 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)	108	122	142	103	117	137
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
7.	Плавание на 25 м (с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс)		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6

Возрастная группа от 10 до 11 лет включительно

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2.	Бег на 1000м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
7.	Метание мяча весом 150 г (м) попаданий)	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50 м (с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс)		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6

Возрастная группа от 12 до 13 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	15	19	23
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м (с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03
	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	9	15	20	9	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс)		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6

Возрастная группа от 14 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 2500 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	12	18	25	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание на 50 м (с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01
	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс)		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	6	5	5	6

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.25	11.10	9.45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22
	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00
	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс)	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	6	5	5	6

Контрольные нормативы по специальной физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки, оценки		
		5	4	3
1.	Кувырки вперед, назад 4 раза (2-2) (сек.)	10	12	15
2.	Упражнения для укрепления моста 20 раз	Без учета		
2.1.	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 вправо), (сек.)	15	20	25
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек.)	18	22	28
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), (сек.)	17	25	30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	12	10	6

Техническая программа аттестации по присвоению степеней КЮ
6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. **РЭЙ (REI) – ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)**
 Тачи-рэй (Tachi-rei) – Приветствие стоя
 Дза-рэй (Za-rei) – Приветствие на коленях
2. **ОБИ (OBI) - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА)**
 для общего развития:
 - Дзюдоги – форма дзюдоиста;
 - Дзюдока – борец дзюдо
 - Татами – площадка для тренировок и соревнований;
 - Тори – дзюдоист, который выполняющий прием;
 - Укэ – дзюдоист, на котором выполняют приём;
3. **ШИСЭЙ (SHSEI) - СТОЙКИ**
 Основная: правосторонняя, левосторонняя; низкая: правосторонняя, левосторонняя.
4. **ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРДВИЖЕНИЯ**
 Аюми-аши (Ayumi-ashi) – передвижение обычными шагами
 Цуги-аши (tsugi-ashi) – передвижение приставными шагами:
 Вперёд-назад; вправо-влево; по диагонали.
5. **ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAКИ) – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕШЕНИЯ ТЕЛА)**
 - на 90* шагом вперёд;
 - на 90* шагом назад;
 - на 180* крестными шагами (одна нога вперёд, другая назад по диагонали)
 - на 180* крестными шагами (одна нога назад, другая вперед по диагонали)
 - на 180* круговым шагом вперёд,
 - на 180* круговым шагом назад.
6. **КУМИКАТА (KUMI-KATA) – ЗАХВАТЫ**
 Основной захват – рукав-отворот

7. КУЗУШИ (KUZUSHI) – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

маэ-кузуши	mae-kuzushi	вперёд
уширо-кузуши	ushiro-kuzushi	назад
миги-кузуши	migi-kuzushi	вправо
хидари-кузуши	hidari-kuzushi	влево
маэ-миги-кузуши	mae-migi-kuzushi	вперёд-вправо
маэ-хидари-кузуши	mae-hidari-kuzushi	вперёд-влево
уширо-миги-кузуши	ushiro-migi-kuzushi	назад-вправо
уширо-хидари-кузуши	ushiro-hidari-kuzushi	назад-влево

8. УКЭМИ (UKEMI) – ПАДЕНИЯ

ёко-укэми	yoko-ukemi	на бок
уширо-укэми	ushiro-ukemi	на спину
маэ-укэми	mae-ukemi	на живот
дзенпо-тэнкай-укэми	zenpo-tenkai-ukemi	кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Де-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	o-soto-gari	Охват

КАТАМЭ ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатаме	Hon-kesa-gatame	Удержание с боку
Ёко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперёк
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Кузура-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание с боку с захватом из-под руки

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
Окури-аша-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Сасаэ-цури-коми-аши	Sasae-tsuri-komi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу

КАТАМЭ ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузура-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание с боку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatama	Удержание с фиксацией плеча головой
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Оценочные средства беседы, опроса

№	ФИО	Тема 1	Тема 2	Тема 3

Ответы обучающихся оцениваются по следующим критериям

Критерии оценки	Оценка
Полный, развернутый ответ без принципиальных ошибок; логически выстроенное содержание ответа; полное знание терминологии по заданной теме; четкое выделение причинно-следственных связей между основными фактами; знание основной и дополнительной литературы, проявление творческих способностей в понимании и изложении учебного	3 балла
Полный, развернутый ответ с несущественными ошибками; логически выстроенный ответ на вопрос; практически полное знание терминологии данной темы; усвоение основной литературы.	2 балла
Неполный ответ на вопрос; неполное знание терминологии по заданной теме; неумение провести логические связи между фактами; неспособность ответить на дополнительные вопросы.	1 балл
Отсутствие ответа на поставленный вопрос либо ответ, содержащий бессистемную, минимальную информацию; полное отсутствие логических связей в ответе; полное отсутствие знания терминологии по заданной теме.	0 баллов

Темы бесед и опроса

- С какого года дзюдо стало известно в России
- Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием
- Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо
- Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств
- Как называется костюм для тренировок
- Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны
- Что такое удэ-атэ
- В переводе с японского «дзюдо» – это
- Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо
- Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой
- Чем дзюдо отличается от других видов борьбы
- Меккой дзюдо является институт дзюдо под названием
- Кто является создателем дзюдо
- Родоначальниками дзюдо являются
- В конце какого века было создано дзюдо
- Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии
- В какой стране было создано дзюдо
- Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из
- Что дословно означает «дзюдо»
- Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал

Оценочная карта спаррингов

№	ФИО	Стойка: спортсмен должен сохранять устойчивость, как в ходе атаки, так и в процессе обороны, при этом иметь возможность легко передвигаться по татами и выполнять необходимые технические манёвры;	Положение рук и ног в процессе передвижения: важно сохранять правильное положение коленей и локтей во время стойки и захвата;	Захват: здесь значение имеет положение кистей;	Рациональность движений, предполагающая достижение цели при минимальной затрате энергии;	Координация движений, включающая сохранение равновесия, чёткость и согласованность действий.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

Максимальная оценка за каждый из вышеописанных пунктов – 10. За мелкие ошибки снимается по 1 очку, за крупные – по 2. Если спортсмен набрал в виде штрафов 5 баллов, то в дзюдо это приравнивается к неправильному исполнению элемента, и он не засчитывается с соответствующим снятием всех набранных за него очков.

Участие в соревнованиях

Каждый судья выставляет оценки в официальном судейском протоколе. Максимальная и минимальная оценки аннулируются, а оставшиеся три суммируются. Таким образом, получается итоговый результат.

Каждое техническое действие оценивается следующим образом:

- церемония начала и окончания демонстрации и каждое техническое действие оцениваются максимальным значением 10 баллов (базовая оценка).

Базовая оценка снижается за счет ошибок, которые фиксируются в виде штрафных баллов в судейском протоколе:

- малая ошибка: оценивается одним баллом (в судейском протоколе фиксируются не более двух ошибок);

- средняя ошибка: оценивается тремя баллами (в судейском протоколе фиксируются не более одной ошибки);

- в случае большой ошибки или неправильной техники базовая оценка начинается с 5 баллов, а не с 10.

(максимальное число таких ошибок - 1. В случае необходимости могут быть добавлены средняя и малые ошибки).

В случае забытой техники за техническое действие выставляется 0 баллов, а итоговая оценка снижается вдвое. За каждую последующую забытую технику, если это случается более одного раза, выставляется 0 баллов, но итоговая оценка не снижается вдвое. Если итоговая оценка не является целым числом, его округляют.

За общее впечатление демонстрации всех технических действий (плавность, направление действия, ритм) дается положительная оценка от 0 до 10 баллов. В случае забытой техники эта оценка составляет 0 баллов.

Для оценки технических действий НАГЭ-НО КАТА в левую и правую сторону дается единая оценка (только одна оценка).

Итоговая оценка квалифицируется следующим образом:

1 - 2	Неудовлетворительно
3 - 4	Практически правильно
5 - 6	Правильно
7 - 8	Хорошо
9 - 10	Отлично

В случае равных итоговых оценок у двух и более пар учитывают следующие критерии:

- общее количество больших ошибок. Победителем признается пара с меньшим количеством больших ошибок;

- если количество больших ошибок остается равным, то рассматривается общее количество средних ошибок. Победителем признается пара с меньшим количеством средних ошибок;

- если показатели остаются равными, то рассматривается общее количество малых ошибок. Победителем признается пара с меньшим количеством малых ошибок;

- если и в этом случае показатели равны, то принимается во внимание оценка за общее впечатление демонстрации техники. Победителем признается пара с лучшей оценкой за общее впечатление.

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, выберете тариф на телефоне с без лимитным 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.

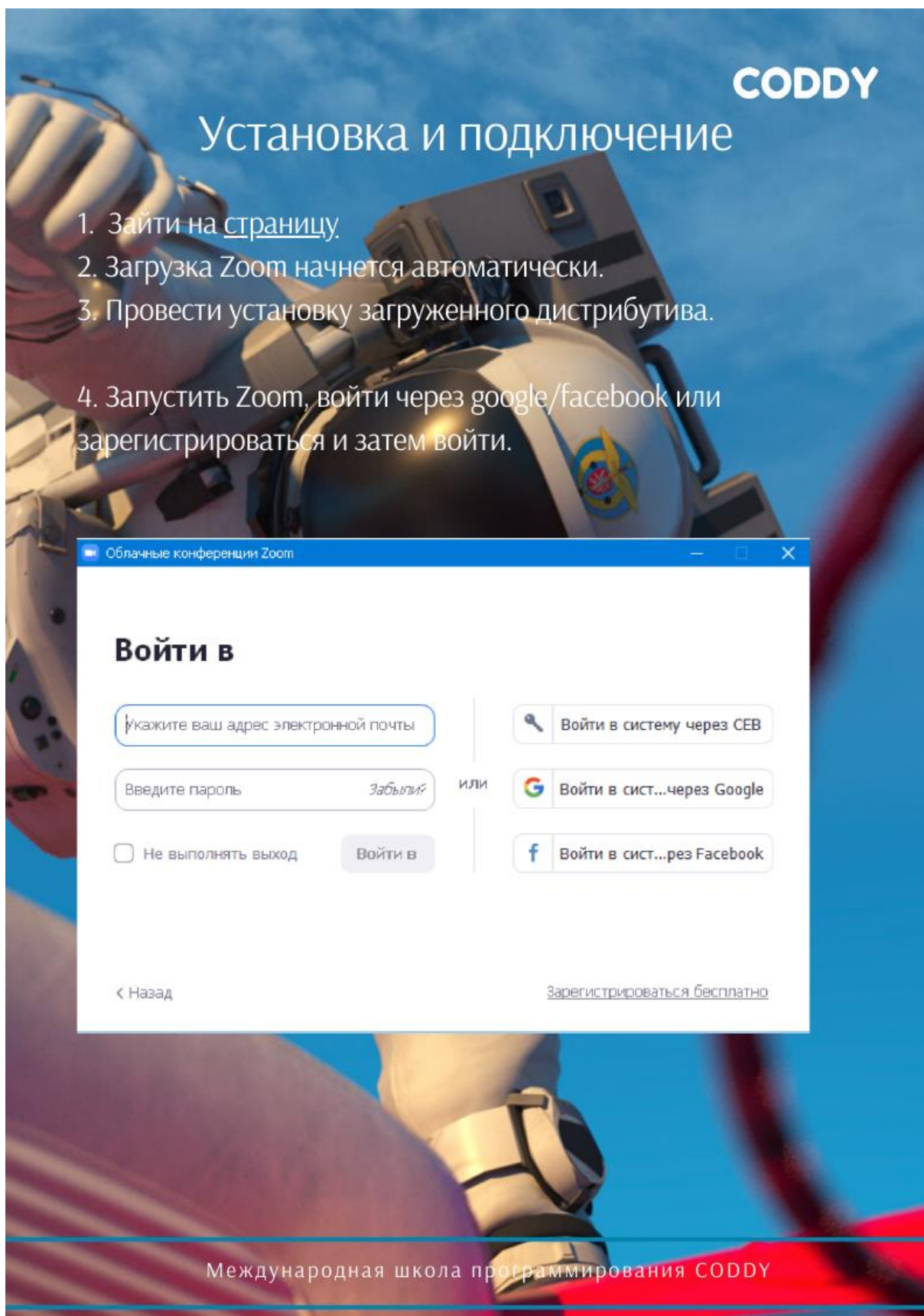
9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много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

Укажите ваш адрес электронной почты

Введите пароль [Забывли?](#)

Не выполнять выход

или

[Зарегистрироваться бесплатно](#)

[Назад](#)

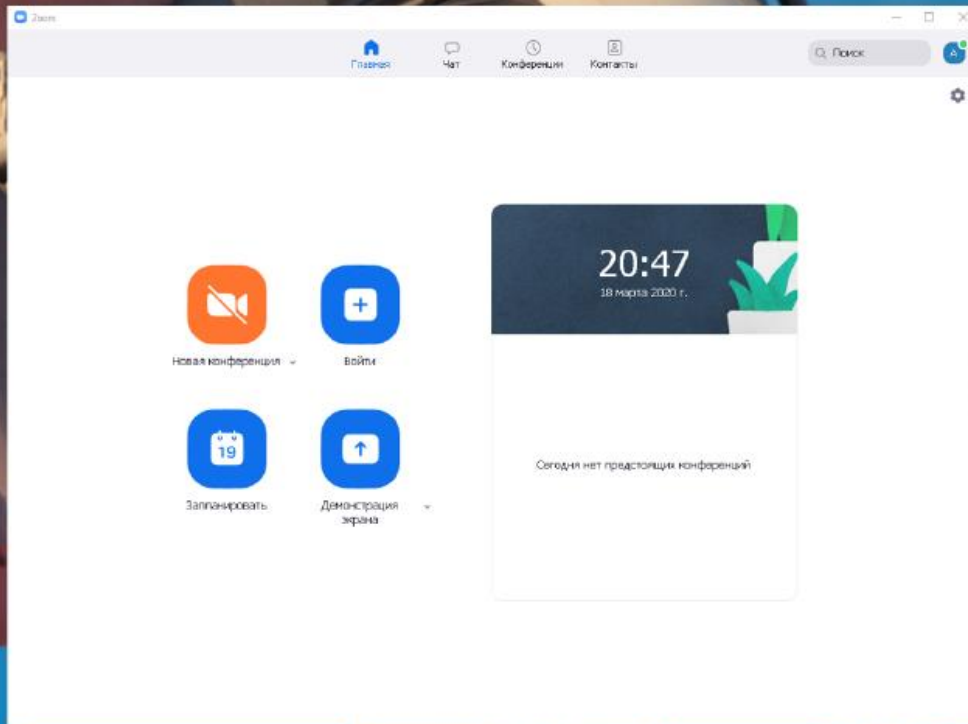
Международная школа программирования CODDY

Шаг 5

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

Шаг 6

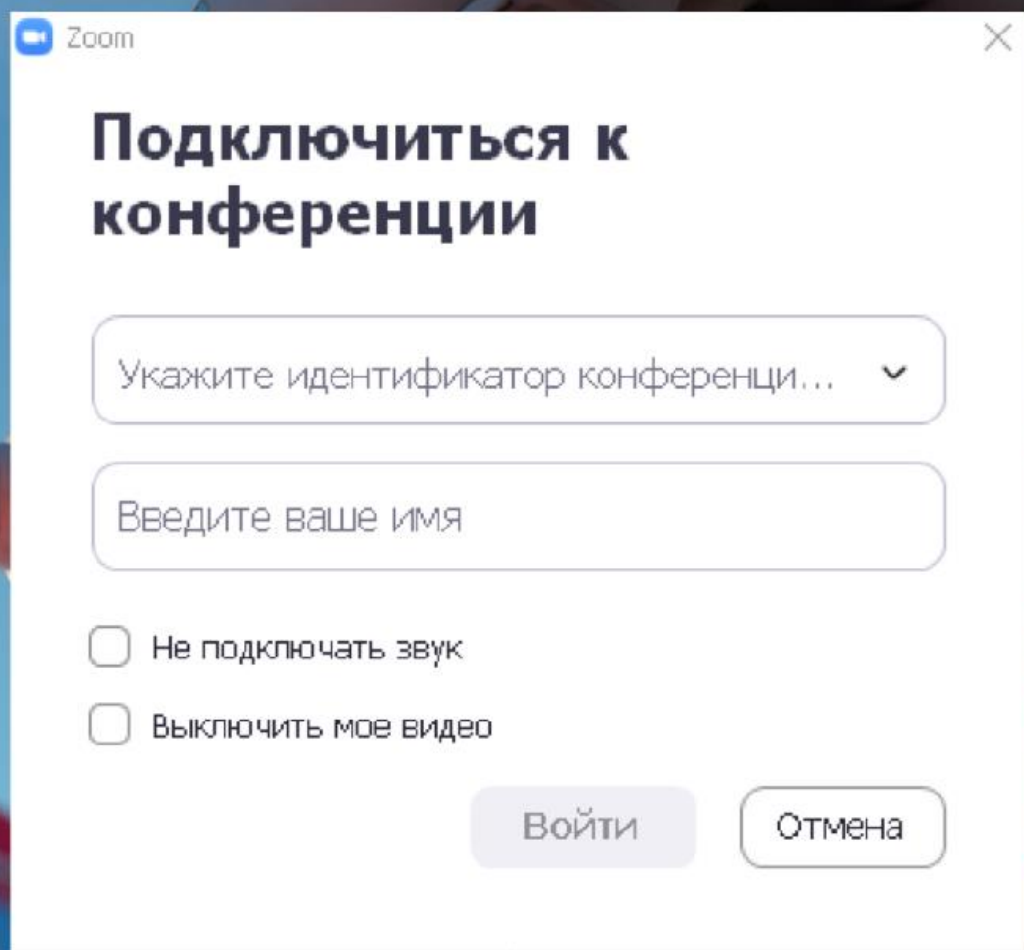
Когда начнётся время занятия, нажать на кнопку «Войти».



Шаг 7

CODDY

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

Международная школа программирования CODDY

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.

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 ДЮЦ 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 ДЮЦ «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 вовремя 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!