

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара)

Принято на заседании
Педагогического совета
от 28 августа 2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара
О.В. Горшкова/

Приказ № 318-од от 28 августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дзюдо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Ситдигов Руслан Наильевич,
педагог дополнительного образования

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Аннотация программы.	3
1.2	Нормативные основания для создания дополнительной программы	3
1.3	Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность. Актуальность.	4
1.4	Цель и задачи программы.	5
1.5	Возраст детей.	5
1.6	Срок реализации программы.	6
1.7	Формы организации деятельности и режим занятий.	6
1.8	Ожидаемый результат реализации программы.	6
1.9	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	7
1.10	Формы подведения итогов реализации программы.	8
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	9
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
4	ВОСПИТАНИЕ	29
4.1	Воспитательная деятельность	29
4.2	Календарный план воспитательной работы	30
4	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	31
4.1	Информационно-методическое обеспечение программы.	31
4.2	Материально-техническое обеспечение программы.	32
4.3	Список литературы и интернет - ресурсов.	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» предназначена для учащихся 7-15 лет, проявляющих интерес к творчеству занятиям спортом. В результате обучения дети улучшат физическую форму и подготовку, научатся координации, самообороне, дисциплине, терпению и самоконтролю.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля: «Спортивно-оздоровительная физкультура», «Самооборона», «Техника борьбы дзюдо», продолжительностью 4 года.

1.2 Нормативные основания для создания дополнительной программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р).
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № М О-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных

х программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

1.3 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность. Актуальность.

Направленности и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Программа представляет учащемуся возможность приобщиться к активным занятиям борьбой дзюдо, укреплять здоровье и получать социальную практику общения в детском коллективе. Данная программа создает условия для развития у обучающихся физического и нравственного потенциала. Во время занятий по программе у них происходит освоение знаний о физической культуре и спорте, истории развития дзюдо. Это способствует формированию основ культуры здорового образа жизни. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своем развитии, они укрепляют здоровье, развивают основные физические качества и повышают функциональные возможности организма.

Таким образом, целесообразность данной общеобразовательной программы заключается в том, что занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Новизна программы.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена не только на развитие навыков, но и на удовлетворение потребностей детей школьного возраста в активных формах двигательной деятельности.

Своеобразие программы «Дзюдо» заключается в использовании игровых методов, в развитии личностных качеств обучающихся, в разностороннем развитии. Занятия дзюдо способствуют физическому совершенствованию и укреплению здоровья, активно и гармонично развивая опорно-двигательную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

В данной программе применяются следующие технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей;

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности;

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и

используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося;

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности.

Данные технологии позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, используемые методы образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путем развития физической формы обучающихся и приобщения их к здоровому образу жизни.

1.4 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни и овладение основами техники и тактики борьбы дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам физической культуры;
- обучить теоретическим и практическим основам борьбы дзюдо;
- обучить правилам этикета борьбы Дзюдо;
- изучить основы организации и проведения соревнований.

Развивающие:

- развить физическую активность на занятиях в борцовском зале;
- развить умение сконцентрировать внимание;
- развить скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развить волевые качества характера;
- оказать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

Воспитательные:

- воспитать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, доброжелательности, точности;
- воспитать чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику;
- способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности;
- воспитать самостоятельности, самоконтроля;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

1.5 Возраст детей

Программа адресована на детей *младшего школьного и среднего школьного* возраста (7-15 лет).

Младший школьный возраст – 7-10 лет. Из основных общефизических качеств главный акцент развития в этот период лежит на гибкости и силе. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – обучения. Основной вид деятельности для донесения учебной информации – игра. Обучение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения.

Средний возраст от 11 до 15 лет. Из основных общефизических качеств, главный акцент развития в этот период лежит на ловкости, скорости и выносливости. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое отличие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо- физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, возможны эмоциональные всплески и раздражительность. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности, например, самооценки. Ребята имеют потребность проявить себя в среде сверстников, желание показаться интересным и привлекательным. Акценты во взаимодействии в этом возрасте рекомендуется делать на соревновательный аспект, но при этом соблюдать справедливость. Ребята остро реагируют на ущемление своих прав.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

1.6 Срок реализации программы

Программа рассчитана на полную реализацию в течение четырех лет. Объем программы: 144 часа – 1, 2, 3, 4 года обучения. Итого 576 часов полного обучения.

1.7 Формы организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий - два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха (4 занятия по 45 минут в неделю).

Программа включает в себя практические занятия. Они проходят через тренировки, эстафеты, игровые упражнения, соревнования разных уровней и другие интерактивные формы.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

Каждое занятие имеет уникальную специфику, цель, структуру, логику, план.

Одним из подходов к образовательному процессу могут стать дистанционные образовательные технологии, которые позволяют обучать на расстоянии без прямого контакта между педагогом и учениками. Этот метод также подходит для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, одаренными детьми или теми, кто по разным причинам временно не может посещать образовательные учреждения.

1.8 Ожидаемый результат реализации программы

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем в творческой деятельности в рамках конкретного предмета
У учащегося будут сформированы: - ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни; - освоение социальных норм, правил поведения в коллективе,	Регулятивные : Учащийся научится: - самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; - оценивать правильность выполнения учебной задачи;	Предметные Учащийся будет: Знать: - технику безопасности; - историю борьбы дзюдо; - этикет, правила борьбы; - гигиену, контроль и

обществе; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними; - уважительное отношение к людям и результатам их труда; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.	- самоконтроль и корректировка хода практической работы; - оценивать результат своей практической деятельности; - организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности; - анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения. Познавательные . Учащийся научится: - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; - определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; - выполнять инструкции техники безопасности; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий. Коммуникативные: Учащийся научится: - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками; - работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов; - уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками; - формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	самоконтроль. Владеть: - основами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП); - основами техники и тактики дзюдо.
---	--	--

1.9 Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Методы отслеживания результативности: педагогический контроль (**наблюдение** за выполнением упражнений и технических приемов, поиск ошибок и их исправление), тестирование (сдача нормативов, промежуточная аттестация), участие в соревнованиях и ведение дневника спортсмена (фиксация данных о тренировках, учет изменений физического развития, анализ динамики роста обучающегося).

Оценочные материалы – комплекс контрольных упражнений представлен в приложениях к программе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного

материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровень освоения программы	Результат
высокий	Запас знаний полный. Информацию воспринимает, понимает, умеет переформулировать своими словами. Владеет специальными умениями, навыками (самостоятелен, достижения на различных уровнях).
средний	Запас знаний близкий к содержанию образовательной программы. Неполное владение понятиями, терминами, правилами. Владеет специальными умениями, навыками на репродуктивно-подражательном уровне.
низкий	Владеет некоторыми конкретными знаниями. Знания воспроизводит дословно. В практической деятельности допускает серьезные ошибки, слабо владеет специальными умениями и навыками.

1.10 Формы подведения итогов реализации программы.

Виды оценки результатов обучающихся: контроль – начальный, текущий, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности:

Методами отслеживания результативности служат педагогический контроль (**наблюдение** за выполнением упражнений и технических приемов, поиск ошибок и их исправление), тестирование (сдача нормативов, промежуточная аттестация), участие в соревнованиях и ведение дневника спортсмена (фиксация данных о тренировках, учет изменений физического развития, анализ динамики роста обучающегося).

При оценке педагог руководствуется следующими критериями:

- Уровень физической подготовленности.
 - Техническая подготовка.
 - Тактическая подготовка.
 - Социально-психологическая подготовка.
 - Соревновательная деятельность.
- Требования к личностному результату:**
- Гражданско-патриотическая позиция. Уважение к истории и культуре России, активная гражданская позиция.
 - Нравственно-этические ценности. Принятие моральных норм, эмпатия, готовность к помощи.
 - Саморазвитие и самопознание. Рефлексивные навыки, стремление к личностному росту.
 - Мотивационно-ценностные ориентации. Внутренняя мотивация к учению, познавательная активность.
 - Коммуникативная компетентность. Умение выстраивать конструктивные отношения, разрешать конфликты.

Формы подведения итогов реализации программы:

• продуктивные формы подведения итогов реализации программы проводятся путем итоговой аттестации в различных формах, в том числе организации: сдачи нормативов, проведения соревнований.

- документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: дневники достижений обучающихся, результаты участия в соревнованиях.

- входная аттестация - выявление интересов детей и подростков через наблюдение, психологическую диагностику, сдачу нормативов.

- текущая аттестация - определение уровня усвоения содержания программы через наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

- промежуточная – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях.

- итоговая – сдача контрольных нормативов и тестов, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивно-оздоровительная физкультура	48	1	47
2	Самооборона	48	1	47
3	Техника борьбы дзюдо	48	1	47
	ИТОГО:	144		
2 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивно-оздоровительная физкультура	48	1	47
2	Самооборона	48	1	47
3	Техника борьбы дзюдо	48	1	47
	ИТОГО:	144		
3 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивно-оздоровительная физкультура	48	1	47
2	Самооборона	48	1	47
3	Техника борьбы дзюдо	48	1	47
	ИТОГО:	144		
4 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивно-оздоровительная физкультура	48	1	47
2	Самооборона	48	1	47
3	Техника борьбы дзюдо	48	1	47
	ИТОГО:	144		
	Всего часов по программе	576		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 и 2 годы обучения

3.1. Модуль №1 «Спортивно-оздоровительная физкультура»

Учебно-тематический план модуля № 1 «Спортивно-оздоровительная физкультура»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН	2	1	1	тестирование
3.1.2	Общеразвивающие упражнения	22	0	22	Педагогическое наблюдение
3.1.3	Дыхательная гимнастика	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.1.4	Формирование правильной осанки	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.1.5	Спортивные и подвижные игры	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.1.6	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
ИТОГО:		48			

Содержание модуля №1 «Спортивно-оздоровительная физкультура»

Тема 3.1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория: Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Практика: Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.1.2. Общеобразовательные упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;

выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Упражнения на координацию.

Тема 3.1.3. Дыхательная гимнастика.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,.

Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит. Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3- 4 раза.

Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

Тема 3.1.4. Формирование правильной осанки.

Практика. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки: *Самолет*. Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.

Мельница. Быстрые круги делают одной рукой, а затем другой.

Дровосек. Замах руками и наклон вперед.

Рыбка. На животеподнимаютсярукииноги.

Ласточка. Стоя,отвестиногуназад,рукивыпрямитьвсторонуи задержаться в таком положении на минуту.

Велосипед. Упражнениеделаетсянаспине.Производитсяимитацияездына велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

*Наклонывперед*сгимнастическойпалкойзаспиной.

Тема 3.1.5. Спортивныеиподвижныеигры.

Практика. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры: С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышкиикот», «Гуси», «Ктобыстрее», «Слушай сигнал», «Пройди - незадень», «Выполни задание», «Переменныйшаг», «Догонялкинаколенях», «Чай,чай,выручай».

Спрыжками: «Поймайкома́ра», «Достаньдопредмета», «Веселыезайки», «Болото», «Воронаиворобы».

Сбросанием иловлеймяча: «Лови, бросай-упасть недавай», «Помостику», «Догонимяч», «Поймайменя».

Сползанием: «Веселыежучки», «Переброскамячей», «Медвежата».

На ориентирование в пространстве,знание предметов,вещей,цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны иномы», «Канатоходцы», «Море-суша», «Шарик».

Эстафетыспредметамиибезпредметов;встречныеикруговыеэстафеты; эстафетыспреодолениемпрепятствий;эстафетыс включением гимнастических элементов.

Тема 3.1.6. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль ЗУН.

3.2.Модуль№2«Самооборона»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Самооборона»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.2.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.	2	1	1	тестирование
3.2.2	Общеразвивающие упражнения	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.2.	Специальные упражнения	11	0	11	Педагогическое наблюдение

3					кое наблюдение
3.2. 4	Элементы самостраховки	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.2. 5	Спортивные и подвижные игры	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.2. 6	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование
	ИТОГО:	48			

Содержание модуля № 2 «Самооборона»

Тема 3.2.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.2.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; упражнения на координацию.

Тема 3.2.3. Специальные упражнения.

Практика:

Координационные упражнения на полу:

- **Бег на месте с ударами руками.** Легко бежать на месте, пятки лишь немного отрываются от пола, ноги как пружины. В момент толчка ногой — удар с одноимённой руки.
- **Повороты в боевой стойке** с последовательной имитацией ударов рукой сбоку и снизу.
- **Последовательное выполнение шагов, скачков, поворотов** в боевой стойке.

- **Выполнение ударов ногой в сторону** по разным уровням с фиксацией ноги на 1 секунду — тренировка равновесия.

- **Смена боевых стоек** с выполнением нырков, поворотов и имитацией ударов рукой — тренировка способности к перестроению двигательных действий.

Упражнения со своим весом:

- **Удары**
- **Блоки**
- **Передвижения**
- **Падения**

Упражнения с партнером:

- **«Вытолкни из круга (квадрата)»**. Партнёры встают в середину круга (квадрата). По команде одного из участников, толкая (упираясь) в туловище партнёра, нужно вытолкнуть его за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто вытолкнет партнёра два раза первым.

- **«Перетягивание пояса (веревки)»**. Партнёры встают в середину круга (квадрата) и берут захват за концы пояса. По команде нужно перетянуть друг друга за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто перетянет партнёра за пределы круга (квадрата) два раза первым.

- **«Вырывание палки (мяча)»**. Партнёры встают в середину круга (квадрата) и берут захват за палку (мяч). По команде нужно вырвать палку (мяч). Побеждает тот, кто вырвет палку (мяч) у партнёра два раза первым.

- **«Наступи на ногу» (с захватом рук и без захвата)**. Партнёры стоят лицом друг к другу и берутся за руки. По команде нужно попытаться наступить на ноги партнёра наибольшее количество раз за одну минуту, при этом активно двигаясь и помогая себе руками.

- **«Бросок (выталкивание) захватом за пояс»**. Партнёры встают в середину круга (квадрата) и берут захват за пояс (с любой стороны туловища). По команде нужно попытаться бросить или вытолкнуть друг друга за пределы круга (квадрата).

- **«Борьба ногами сидя»**. Партнёры сидят лицом друг к другу, руки в стороны с упором в маты, ноги согнуты в коленях. Один из соперников обхватывает снаружи ноги другого. По команде нужно попытаться сжать (раздвинуть) ноги партнёра за 30 секунд.

- **«Кто поднимет»**. Один из партнёров ложится на живот, руки в стороны. По команде другой партнёр любым способом пытается поднять соперника и не давать ему поднять себя. Побеждает тот, кто выполнит задание за наименьшее время.

- **«Толчки ладонями в ладони»**. Партнёры встают друг перед другом на расстоянии вытянутой вперёд руки, носки и пятки вместе. По команде толчками ладонями в ладони нужно попытаться вывести партнёра из равновесия. Допустимы обманные движения руками, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме его ладоней, а также сходить с места.

Тема 3.2.4. Элементы самостраховки.

Практика. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; переползания по-пластунски; кувырки вперед,

назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 3.2.5. Спортивные подвижные игры.

Практика. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры

Для развития ловкости

- **«Пятнашки в парах».** Каждый участник получает задание: первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть разнообразными: осалить одной или обеими руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

- **«Выбивание опоры».** Два борца из одной команды стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного или двух противников, лишая их опоры ловким подбивом запястья или рывком за руку.

Для развития силы

- **«Перетягивание, сидя на полу».** Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведённых в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноимённые руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 секунд.

- **«Выталкивание из круга».** Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Проигрывает вышедший из круга участник.

Для развития выносливости

- **«Перетягивание каната».** Игроки делятся поровну на две команды и берутся за канат. По сигналу преподавателя начинается перетягивание каната командами. Первым игрокам от каждой команды необходимо браться за канат на одинаковом расстоянии от его середины. Победа определяется после выполнения трёх попыток.

Для развития координации движений

- **«Вытащи соперника из круга».** Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) и становятся спиной друг к другу, захватив одноимёнными руками за пояс. Задача — одной рукой, взявшись за пояс, вытащить соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

- **«Затащи соперника в свой круг».** Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноимёнными руками за кушак. Перед соревнующимися на одинаковом расстоянии кладутся обручи. Задача — одной рукой затащить соперника в свой обруч (вместо обруча может быть начерчен круг). Разрывать захват играющим запрещается.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты;

эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Тема 3.1.6. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль ЗУН.

3.3. Модуль № 3 «Техника борьбы дзюдо»

Учебно-тематический план модуля № 3 «Техника борьбы дзюдо»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.	2	1	1	тестирование
3.3.2	Общеразвивающие упражнения	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.3.3	Специальная физическая подготовка	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.3.4	Технико-тактическая подготовка	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.3.5	Подвижные игры и эстафеты	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.3.6	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
ИТОГО:		48			

Содержание модуля № 3 «Техника борьбы дзюдо».

Тема 3.3.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.3.2. Общеобразовательные упражнения.

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; упражнения на координацию.

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа,

сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади.

Быстроты: *легкая атлетика* – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места;

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивая на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* – челночный бег 3X10м; *гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* – кросс 800м.

Тема 3.3.3. Специальная физическая подготовка.

Практика.

- **Упражнения для укрепления групп мышц**, задействованных при выполнении базовых движений дзюдо.
- **Отработку и многократное повторение** базовых элементов дзюдо.
- **Имитационные упражнения** с набивным мячом для освоения подсечек, подхвата (харай-гоши) и других элементов.
- **Поединки** для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника.

Тема 3.3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика. Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подтягиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и коленях, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоистов, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний.

Тема 3.3.5. Подвижные игры и эстафеты.

Практика.

- **«Падающая палка».** Участники становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий выходит в центр круга, устанавливает гимнастическую палку одним концом на пол, другой конец, обёрнутый в мягкую ткань, придерживает рукой. Водящий называет номер одного из игроков и одновременно отпускает палку. Игрок должен подбежать и нанести заранее определённый удар по верхнему краю палки прежде, чем она упадёт на ковёр.
- **«Падающий мяч».** Водящий держит в руках волейбольный или теннисный мяч (либо другой предмет). Подбросив его вверх, он называет порядковый номер одного из игроков, и вызванный спортсмен должен успеть правильно провести заранее оговорённый удар рукой или ногой по падающему мячу.
- **«Рыбаки и рыбки».** Тренер стоит в кругу детей и начинает крутить верёвку. Задача детей: перепрыгнуть, если верёвка «идёт» низко; присесть или нагнуться, если верёвка «идёт» высоко. «Попавшийся на удочку» (зацепивший верёвку) выходит из круга и отжимается 10 раз, затем возвращается в круг.
- **«Одноножка».** Перемещение по залу на одной ноге (ноги можно менять). Задача водящего передать свои функции другим детям при помощи руки или свободной ноги.
- **«Догонялки через кувырки».** Передвижение по залу на корточках или кувырком. Водящий должен дотронуться до играющих рукой или ногой через кувырок.
- **«Кто быстрее».** Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии метра. На полу между ними лежит мяч. По сигналу игроки должны нагнуться за предметом. Побеждает тот, кто быстрее его возьмёт.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты;
эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Тема 3.3.6. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль ЗУН.

3 и 4 годы обучения.

3.1. Модуль № 1 «Спортивно-оздоровительная физкультура»

Учебно-тематический план модуля № 1 «Спортивно-оздоровительная физкультура»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН	2	1	1	тестирование
3.1.2	Общеразвивающие упражнения	22	0	22	Педагогическое наблюдение
3.1.3	Дыхательная гимнастика	2	0	2	Педагогическое наблюдение

					кое наблюдение
3.1.4	Формирование правильной осанки	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.1.5	Спортивные и подвижные игры	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.1.6	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
	ИТОГО:	48			

Содержание модуля № 1 «Спортивно-оздоровительная физкультура»

Тема 3.1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория: Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Практика: Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.1.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Упражнения на координацию.

Тема 3.1.3. Дыхательная гимнастика.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.

- **«Дыхание одной ноздрей».** Встать прямо, тело расслаблено. Закрывать левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5–6 раз.
- **«Глубокое очищение».** Проводить в любом удобном положении — сидя, лёжа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из лёгких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперёд грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.
- **«Восстановление дыхания».** Базовое упражнение после физической активности. Ребёнок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя лёгкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.
- **«Укрепление лёгких».** Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.
- **«Занятие для спортсменов».** Принять положение упор лёжа на гимнастической скамейке. Медленно вдохнуть через нос и задержать дыхание. Медленно перевести тело в положение высокой планки, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Вернуться в исходное положение и медленно выдохнуть весь воздух из лёгких.

Тема 3.1.4. Формирование правильной осанки.

Практика. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки: *Самолет*. Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.

Мельница. Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.

Дровосек. Замах руками и наклон вперед.

Рыбка. На живот поднимаются руки и ноги.

Ласточка. Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.

Велосипед. Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

Наклоны вперед гимнастической палкой за спиной.

Тема 3.1.5. Спортивные и подвижные игры.

Практика. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры

- **«Бег на облаках».** Участники делятся на команды, к ногам каждого привязывают по два надутых шара. По команде нужно добежать до маркера окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

- **«Прыгунки».** Участники делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. По сигналу ведущего игроки каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Когда все участники прыгнут, ведущий измеряет длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

- **«Попади в корзину».** Участники делятся на две команды, на равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдаётся по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

- **«Велогонки».** Велосипед в этой эстафете заменяет гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Им предстоит доехать до поворотной отметки и обратно, удерживая между ногами палку.

- **«Кружилка».** Это эстафета со скакалкой. До поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают её под ногами горизонтально.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Тема 3.1.6. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль ЗУН.

3.2. Модуль № 2 «Самооборона»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Самооборона»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.2.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.	2	1	1	тестирование

3.2.2	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.2.3	Специальные упражнения	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.2.4	Элементы самостраховки	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.2.5	Волевая подготовка	4	0	4	
3.2.6	Спортивные и подвижные игры	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.2.7	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование
ИТОГО:		48			

Содержание модуля № 2 «Самооборона»

Тема 3.2.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.2.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; упражнения на координацию.

Тема 3.2.3. Специальные упражнения.

Практика:

Координационные упражнения на полу:

- **Бег на месте с ударами руками.** Легко бежать на месте, пятки лишь немного отрываются от пола, ноги как пружины. В момент толчка ногой — удар с одноимённой руки.

- **Повороты в боевой стойке** с последовательной имитацией ударов рукой сбоку и снизу.

- **Последовательное выполнение шагов, скачков, поворотов** в боевой стойке.

- **Выполнение ударов ногой в сторону** по разным уровням с фиксацией ноги на 1 секунду — тренировка равновесия.

- **Смена боевых стоек** с выполнением нырков, поворотов и имитацией ударов рукой — тренировка способности к перестроению двигательных действий.

Упражнения со своим весом:

- **Удары**
- **Блоки**
- **Передвижения**
- **Падения**

Упражнения с партнером:

- **«Вытолкни из круга (квадрата)».** Партнёры встают в середину круга (квадрата). По команде одного из участников, толкая (упираясь) в туловище партнёра, нужно вытолкнуть его за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто вытолкнет партнёра два раза первым.

- **«Перетягивание пояса (веревки)».** Партнёры встают в середину круга (квадрата) и берут захват за концы пояса. По команде нужно перетянуть друг друга за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто перетянет партнёра за пределы круга (квадрата) два раза первым.

- **«Вырывание палки (мяча)».** Партнёры встают в середину круга (квадрата) и берут захват за палку (мяч). По команде нужно вырвать палку (мяч). Побеждает тот, кто вырвет палку (мяч) у партнёра два раза первым.

- **«Наступи на ногу» (с захватом рук и без захвата).** Партнёры стоят лицом друг к другу и берутся за руки. По команде нужно попытаться наступить на ноги партнёра наибольшее количество раз за одну минуту, при этом активно двигаясь и помогая себе руками.

- **«Бросок (выталкивание) захватом за пояс».** Партнёры встают в середину круга (квадрата) и берут захват за пояс (с любой стороны туловища). По команде нужно попытаться бросить или вытолкнуть друг друга за пределы круга (квадрата).

- **«Борьба ногами сидя».** Партнёры сидят лицом друг к другу, руки в стороны с упором в маты, ноги согнуты в коленях. Один из соперников обхватывает снаружи ноги другого. По команде нужно попытаться сжать (раздвинуть) ноги партнёра за 30 секунд.

- **«Кто поднимет».** Один из партнёров ложится на живот, руки в стороны. По команде другой партнёр любым способом пытается поднять соперника и не давать ему подняться. Побеждает тот, кто выполнит задание за наименьшее время.
- **«Толчки ладонями в ладони».** Партнёры встают друг перед другом на расстоянии вытянутой вперёд руки, носки и пятки вместе. По команде толчками ладонями в ладони нужно попытаться вывести партнёра из равновесия. Допустимы обманные движения руками, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме его ладоней, а также сходить с места.

Тема 3.2.4. Элементы самостраховки.

Практика. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; переползания по-пластунски; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 3.2.5. Волевая подготовка.

Практика. Упражнения для воспитания волевых качеств:

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: проведение разминки (руководя группой), самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики.

Тема 3.2.6. Спортивные подвижные игры.

Практика. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры

Для развития ловкости

- **«Пятнашки в парах».** Каждый участник получает задание: первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть разнообразными: осалить одной или обеими руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

- **«Выбивание опоры».** Два борца из одной команды стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного или двух противников, лишая их опоры ловким подбивом запястья или рывком за руку.

Для развития силы

- **«Перетягивание, сидя на полу».** Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведённых в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноимённые руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 секунд.

- **«Выталкивание из круга».** Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Проигрывает вышедший из круга участник.

Для развития выносливости

- **«Перетягивание каната».** Игроки делятся поровну на две команды и берутся за канат. По сигналу преподавателя начинается перетягивание каната командами. Первым игрокам от каждой команды необходимо брать за канат на одинаковом расстоянии от его середины. Победа определяется после выполнения трёх попыток.

Для развития координации движений

- **«Вытащи соперника из круга».** Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) и становятся спиной друг к другу, захватив одноимёнными руками за пояс. Задача — одной рукой, взявшись за пояс, вытащить соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

- **«Затащи соперника в свой круг».** Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноимёнными руками за кушак. Перед соревнующимися на одинаковом расстоянии кладутся обручи. Задача — одной рукой затащить соперника в свой обруч (вместо обруча может быть начерчен круг). Разрывать захват играющим запрещается.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Тема 3.2.7. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль ЗУН.

3.4. Модуль № 3 «Техника борьбы дзюдо»

Учебно-тематический план модуля № 3 «Техника борьбы дзюдо»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.	2	1	1	тестирование
3.3.2	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.3.3	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.3.4	Технико-тактическая	10	0	10	Педагогическое наблюдение

	подготовка				кое наблюдение
3.3.5	Волевая подготовка	2	0	2	
3.3.6	Нравственная подготовка	2	0	2	
3.3.7	Подвижные игры и эстафеты	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.3.8	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
	ИТОГО:	48			

Содержание модуля № 3 «Техника борьбы дзюдо».

Тема 3.3.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.3.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; упражнения на координацию.

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места;

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивая на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3X10м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800м.

Тема 3.3.3. Специальная физическая подготовка.

Практика.

- **Упражнения для укрепления групп мышц**, задействованных при выполнении базовых движений дзюдо.
- **Отработку и многократное повторение** базовых элементов дзюдо.
- **Имитационные упражнения** с набивным мячом для освоения подсечек, подхвата (харай-гоши) и других элементов.
- **Поединки** для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки и передней подсечки.

Тема 3.3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика. Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 с подтягиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и коленях, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоистов, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний.

Броски – NAGE WAZA

- Боковая подсечка – DE ASHI-BARAI
- Передняя подсечка – SASAE TSURI KOMI ASHI
- Бросок через бедро скручиванием

– UKI GOSHI. Приемы борьбы лежа – NE WAZA

- Удержание сбоку – HON KESA GATAME
- Удержание сбоку с выключением руки - KATA GATAME
- Удержание поперек – YOKO SHIHO GATAME
- Удержание со стороны головы захватом пояса – KAMI SHIHO

GATAME

- Переворачивание захватом двух рук - YOKO KAERI WAZA
- Переворачивание захватом бедра и руки – YOKO KAERI WAZA
- Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - YOKO KAERI WAZA

Тема 3.3.5. Волевая подготовка.

Практика. Упражнения для воспитания волевых качеств:

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: проведение разминки (руководя группой), самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики.

Тема 3.3.6. Нравственная подготовка.

Практика. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Тема 3.3.7. Подвижные игры и эстафеты.

Практика.

Некоторые подвижные игры:

- **«Эстафета между противоположными кругами».** Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2–3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, кладут три мяча. По сигналу первый номер каждой команды встает и бежит за мячом, берёт его и кладёт в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на своё место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т. д.

- **«Свободный узел».** Игроки разбиваются по три человека, два из них садятся друг против друга, каждый держит конец пояса, образующего кольцо. С одной стороны пояса лежит теннисный мяч, с другой стороны находится третий игрок, который должен попытаться взять мяч, просунув руку в кольцо, а два других игрока попытаются быстро стянуть его, чтобы захватить эту руку.

- **«Тоннель».** Команды выстраиваются в колонну, игроки стоят, раздвинув ноги, вытянутые руки лежат на плечах впереди стоящего.

- **«Бесшумный проход».** Игроки делятся на небольшие по составу команды, которые соревнуются между собой попарно. Одна команда располагается посередине ковра, ноги игроков расставлены, глаза завязаны. Игроки противоположной команды, стартуя от края ковра, должны достичь другого конца, пройдя между ногами своих соперников так, чтобы их не задеть.

Некоторые эстафеты:

- **«Эстафета пояс».** Команды выстраиваются в колонну за стартовой линией. По сигналу первый игрок каждой команды развязывает свой пояс, кладёт его на пол, затем

бегом пересекает ковёр, огибает отметку и возвращается на своё место. Потом он поднимает пояс и должен его правильно завязать прежде, чем передать эстафету следующему игроку.

- **«Эстафета между противоположными кругами».** Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2–3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, кладут три мяча. По сигналу первый номер каждой команды встаёт и бежит за мячом, берёт его и кладёт в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на своё место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т. д.

Тема 3.3.8. Итоговое занятие.

Практика.Итоговый контроль ЗУН.

4. ВОСПИТАНИЕ

4.1 Воспитательная деятельность.

Целью воспитательной работы является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- воспитание восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- содействие приобретению позитивного социального опыта и навыков эффективного взаимодействия в детском объединении, проявление активной жизненной позиции, самостоятельности и инициативы;
- создание интереса к изучению истории и традиций российского и мирового искусства, науки и спорта (изобразительное искусство, театр, хореография, музыка, кино, цирк);
- привлечение внимания обучающихся к важным социальным вопросам, развитию эмоционального интеллекта, толерантности и способности понимать интересы окружающих.

В ходе реализации воспитательной работы у обучающихся формируются следующие **результаты**:

- осознает свою гражданскую идентичность и знает и уважает государственные символы России;
- проявляет уважение к традициям и ценностям своего народа, а также к другим

культурам;

- готов к участию и участвует в социально значимой деятельности и жизни объединения, общества;
- участвует в патриотических мероприятиях и проектах;
- умеет оценивать свои поступки с позиции нравственных норм и нести за них ответственность;
- проявляет интерес к художественной культуре и стремится к самовыражению через творчество;
- соблюдает основные правила здорового и безопасного образа жизни.

Проявляет интерес к физическому развитию и занятиям спортом. Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

Основной **формой** воспитания является учебное занятие. Кроме того, воспитательный процесс осуществляется на игровых тренингах, мастер-классах, во время участия в проектах, социально-значимых акциях, на итоговых мероприятиях, в конкурсах и соревнованиях.

В ходе воспитания используются **методы**: объяснения, беседы, положительный пример взрослого окружения, упражнения и закрепляющие задания, похвала и признание достижений учащихся, самоконтроль и самооценка, использование игровых методов и творческих форм обучения.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих форм деятельности:

- проведение собраний с целью информирования о правилах проведения занятий, планах на год и т.д.;
- проведение открытых занятий;
- создание групп в социальных сетях, мессенджерах с целью обсуждения текущих вопросов объединения;
- по запросу индивидуальные беседы и консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в учебных помещениях МБУ ДО «Центр детского творчества «Восход» в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, посещение театров, конкурсы и соревнования различного уровня и др.

4.2. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание	Сентябрь	Информирование о правилах внутреннего распорядка, графике	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

			работы	
2.	Открытое занятие	В течение года	Посещение родителями (законными представителями) открытых занятий	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
3.	Календарные мероприятия («Новый год», «Масленица», «23 февраля», «8 марта», «День Победы» и т.д.)	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
4.	Оздоровительная кампания («Золотая рыбка», ЛДП «Лето в «Восходе»)	Июнь	Организация и проведение оздоровительной кампании	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
5.	Конкурсы, социально-значимые мероприятия и акции, спортивные соревнования	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
6.	Отчетный концерт	Май	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1

Информационно-методическое обеспечение

программы включает в себя перечень:

- методической продукции по разделам программы - методические разработки, конспекты занятий.

- нормативных документов - инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале, положения о проведении соревнований.

- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

- В образовательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий:

- личностно-ориентированного обучения,

- здоровьесберегающих технологий;
- игровых технологий;
- технологий дифференцированного обучения.
- средства обучения: аудиовизуальные: просмотр поединков

5.2. Материально-техническое обеспечение программы:

- занятия организуются в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности;
- в спортивном зале имеется следующее учебное оборудование: маты, скакалки, обручи, кегли, шведская стенка.

5.3 Список литературы и интернет-ресурсов:

5.3.1 Список литературы, используемой при написании программы.

1. Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- Санкт-Петербург, 2014.
2. Воронов В.В. Педагогика в двух словах. М.: Рос.пед.агентство, 1997.
3. Дахновский В.С. Обучение, тренировки дзюдоистов. – М., 2019.
4. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2013.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2015.
6. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.- сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2013
7. Закиров Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп. – 2009.
8. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. – Челябинск: УралГУФК, 2018.

5.3.2 Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. М., 1988.
2. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. Борьба самбо – М. Физкультура и спорт. 1993.
3. Чупаков Е.М., Ионов С.Ф. Методические указания в проведении занятий тренерам секции борьбы дзюдо. – М., 2014.