Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №7»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета
протокол от 24.01.2023 г. № 4

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Спортивная школа №7»
_____ /Л.В.Козодаева/
приказ от 27.01.2023г. № 52

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги»

(модульная)
Базовый уровень.
Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Колодин Артем Сергеевич,
тренер -преподаватель

г. Тамбов,

2022

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №7»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги»
Сведения о авторе-составителе *3.1. Ф.И.О., должность*	Колодин Артем Сергеевич, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе *4.1. Нормативная база*	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 сентября.2022 г. № 629); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Вид	Общеразвивающая (модульная)
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2023
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-10 лет

Блок 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Первые шаги» (далее – программа) имеет физкультурно–спортивную направленность и рассчитана на базовый уровень освоения, на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Дзюдо». По форме организации образовательного процесса является модульной.

Актуальность программы.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей в разнообразных спортивных объединениях –один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Реализация программы позволит организовать содержательный досуг и осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков, укрепить здоровье, удовлетворить потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности**.**

Педагогическая целесообразность заключается не только в развитии физических способностей, но и в развитии созидательных способностей, устойчивого противостояния любым негативным проявлениям. Дзюдо, органично вписываясь в единое образовательное пространство, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию сознания детей, морально-волевому воспитанию, уважительному отношению к окружающим, позволяющим привить навыки профессиональной деятельности. Каждое занятие, тренировка, соревнование имеют чётко сформулированные воспитательные задачи. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развивать растущий организм. Обращается внимание на соблюдение учащимисяправил во время проведения тренировки, на чёткое исполнение указаний педагога, на систематическое выполнение тренировочных заданий. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие и стремление к преодолению трудностей. Большое внимание уделяется интеллектуальному воспитанию подростков, задачами которого является овладение знаниями в области спортивной тренировки, гигиены, контроля физического самочувствия и др.

Отличительные особенности данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы. В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций. Реализуются инновационные технологии, которые направлены на развитие у учащихся

жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Для развития общих физических качеств в программу включены упражнения других видов спорта: гимнастика, спортивная борьба, легкая атлетика, лыжный спорт; спортивные игры: футбол, волейбол, гандбол.

Адресат программы

Программа адресована детям младшего школьного возраста (7-10 лет) не имеющих медицинских противопоказаний. Обязательным является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка от педиатра с допуском к занятиям избранным видом спорта.

В возрасте 7-10 лет формируется навык самостоятельности. Ведущим видом деятельности становится учебная. Именно тот факт, что он становится учеником, человеком учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. Ребёнок не просто овладевает определенным кругом знаний. Он учится учиться. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребёнка, его внимание и память.

Ребёнок осваивает новые правила поведения, которые являются общественно направленными по своему содержанию. Выполняя правила, ученик выражает своё отношение к группе, педагогу.

Ребёнок впервые встречается с новым для себя способом взаимодействия со взрослым человеком. Тренер является не временным «заместителем родителей», а представителем общества, имеющим определённый статус, и ребёнку приходится осваивать систему деловых отношений.

Большое значение для этого имеет организация коллективно-распределительной работы учащихся в малых группах (звенья/ бригады/команды), при которой работа каждого зависит от результатов работы остальных и когда каждый отвечает не только за свою личную работу, но и за работу всей группы/команды. В этот период происходит активное установление дружеских контактов, соответственно –формирование команды.

Условия набора учащихся

Набор носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

Количество учащихся

Наполняемость учебных групп составляет от 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Количество часов в год – 216.

Формы обучения – очная.

Режим занятий в неделю- 6 часов; 3 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с перерывом между занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы организации образовательного процесса – групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Образовательный процесс предполагает следующие формы проведения занятий: теоретические, теоретико- практические и практические.

Формы теоретических занятий: беседа, рассказ в течение 10–20 минут в начале практического урока, инструктаж, устное изложение, анализ выполненного действия в процессе всего практического занятия, анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями.

Формы теоретико-практических:

- выезд на просмотр соревнований спортсменов высокого класса;
- проведение анализа (разбор) результатов участия в соревнованиях;
- открытые занятия.

Формы практических занятий:

- учебные- на учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники;
- учебно-тренировочные занятия, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества;
- тренировочные и соревновательные;
- контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки где проводится сдача контрольных упражнений.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – активизация интереса детей к спорту, укрепление здоровья, духовно-нравственное воспитание, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся в процессе общей физической подготовки и изучении основ культуры, техники и тактики дзюдо.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;

- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению базовыми приемами бросков, удержания, партера;
- обучение акробатическим приемам.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика еѐ нарушения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- - профилактика асоциального поведения:
- - осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Содержание программного материала. Программа рассчитана на один учебный год. Весь учебный материал представлен модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

№ п/п	Модуль	Темы модуля	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка (18 ч)	Вводное занятие	2
		История развития «Дзюдо»	2
		Основные средства спортивной тренировки.	2
		Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль	2
		Правила борьбы дзюдо	2
		Основы техники и тактики дзюдо	6
		Итоговое занятие.	2
2	Общая физическая подготовка (90 ч)	ОРУ Общие развивающие упражнения	25
		Спортивные игры	28
		Подвижные игры	35
		Зачет по основным показателям подготовки	2
3	Специальная физическая подготовка (30 ч)	Элементарные технические действия.	4
		Начальные технические действия.	4
		Основные технические действия.	16
		Простейшие формы борьбы.	4
		КПН контрольно- переводные нормативы	2
4		Тактика передвижений	10

	Технико – тактическая подготовка (50 ч)	Тактика захватов	10
		Техника борьбы лёжа	12
		Тактика проведения поединка	4
		Техника борьбы стоя	10
		Учебно-тренировочные схватки	4
5	Психологическая подготовка (28 ч)	Кодекс чести дзюдо	2
		Решительность.	5
		Настойчивость	5
		Выдержка	5
		Смелость	5
		Трудолюбие	6
	ИТОГО		**216**

Модуль «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Цель: изучение теоретических знаний по виду спорта дзюдо.

Задачи:

- Изучение развития физкультурного движения, истории избранного вида спорта.
- Получение знаний по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Вводный контроль

2	История развития «Дзюдо»	**2**	2	0	Тематический контроль
3	Основные средства спортивной тренировки.	2	2	0	Тематический контроль
4	Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль	2	2	0	Тематический контроль
5	Правила борьбы дзюдо	**2**	1	1	Тематический контроль
6	Основы техники и тактики дзюдо	**6**	4	2	Тематический контроль
7	Итоговое занятие	2	1	1	Устный опрос
	Итого:	**18**	**14**	**4**	

Содержание учебного плана

1. Тема «Вводное занятие»

Теория:. Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

Практика: вводный контроль, просмотр видеоматериалов.

2. Тема «История развития «Дзюдо».

Теория: Зарождение и развитие «Дзюдо». Основы правил. Терминология дзюдо. Основы борьбы дзюдо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Возникновение и развитие дзюдо в России. Дзюдо - олимпийский вид спорта. Чемпионы по дзюдо. Государственные символы России, ритуалы при поднятии Флага и исполнении Гимна.

Практика: просмотр видеофильмов. Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала.

3. Тема «Основные средства спортивной тренировки».

Теория: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: Ознакомление обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Тема «Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль».

Теория: Гигиенические требования к одежде дзюдоиста. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Практика: обсуждение пройденного материала, овладение навыками самоконтроля, обучение медицинским основам (подсчету пульса, оказанию первой доврачебной медицинской помощи).

5. Тема «Правила борьбы дзюдо».

Теория: Права и обязанности дзюдоистов. Судейская терминология. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе. Правила страховки.

Практика: подготовка к борьбе на татами, оказание помощи при травмах и ушибах.

6. Тема «Основы техники и тактики дзюдо».

Теория: Понятие о технике борьбы. Характеристика приемов борьбы. Понятие о тактике борьбы. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики борьбы. Классификация техники и тактики борьбы дзюдо.

Практика: освоение навыков техники и тактики боя.

7. **Тема «Итоговое занятие»**

Теория: Подведение итогов работы за год. Поощрение активных спортсменов.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цель: Развитие всесторонних и специальных физических качеств.

Задачи:

- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общие развивающие упражнения	25	2	23	Текущий контроль
2	Спортивные игры	28	4	24	Текущий контроль
3	Подвижные игры	35	5	30	Текущий контроль
4	Зачет по основным показателям подготовки	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого:	**90**	**11**	**79**	

Содержание учебного плана

1. **Тема «Общие развивающие упражнения» (ОРУ)**

Теория: Необходимость выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражненийс изменением частоты шагов и темпа. Ходьба с носка, непрерывно 1,5—2 мин, на скорость 20—30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг). Эстафеты на скорость, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку. Прыжкис поворотом на 360°.

Акробатика. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов). 2—4 кувырка вперед, назад, слитно.

Гимнастика. Гимнастический мостик. Стойка на голове. Растяжки.

Висы и упоры. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1— 2 кг), жгут, скакалка.

Средства для самостоятельной работы обучающихся (домашнее задание с ведением ежедневного дневника. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»). Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

2. **Тема «Спортивные игры»**

Теория: Упрощенные правила спортивных игр. Технические навыки в игре. Связки в технические игровые приемы. Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Отработка совместных действий. Проведение двусторонних игр в футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол, гандбол и специализированные игры для юных борцов.

3. **Тема «Подвижные игры»**

Теория: Правила игры.

Практика: различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты (Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета)

4. **Тема «Зачет по основным показателям подготовки»**

Практика: Отжимание, челночный бег, пресс, подтягивание, вис на перекладине в положении согнутых рук, ката

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Спортивная подготовка (СП) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Цель – укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых.

Задачи:

Регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Элементарные технические действия.	4	1	3	Текущий контроль

2	Начальные технические действия.	4	1	3	Наблюдение
3	Основные технические действия.	16	4	12	Выполнение заданий
4	Простейшие формы борьбы.	4	1	3	Зачет
5	КПН контрольно-переводные нормативы	2	0	2	Зачет
	Итого:	**30**	**7**	**23**	

Содержание учебного плана

1. **Тема «Элементарные технические действия»**

Теория: Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов.

Практика: Упражнения в самостраховки и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 6-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

2. **Тема «Начальные технические действия»**

Теория: Захваты.

Практика: Захват рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

3. Тема «Основные технические действия»

Теория: Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо.

Практика: Броски: задняя подножка. Все виды партера. Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

4. Тема «Простейшие формы борьбы»

Практика: отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой); борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

Координационные упражнения. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

5. Тема «КПН- контрольно- переводные нормативы»

Модуль «Технико –тактическая подготовка»

Цель: Формирование осознанной спортивной деятельности и овладение основами техники и тактики борьбы дзюдо.

Задачи: способствовать отработке и многократному повторению базовых элементов дзюдо объединенные в комбинации и связи.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Тактика передвижений	10	2	8	Упражнения на репродукцию/ показ
2	Тактика захватов	10	2	8	Упражнения на репродукцию/ показ
3	Техника борьбы лёжа	12	2	8	Упражнения на репродукцию/ показ
4	Тактика ведения поединка	4	1	3	Задание на проведение технических действий
5	Техника борьбы стоя	10	2	8	Упражнения на репродукцию/ показ

6	Учебно-тренировочные схватки	4	1	3	Зачет
	Итого:	**50**	**10**	**40**	

Содержание учебного плана

1. **Тема «Тактика передвижений»**

Теория: Тактика перемещений и воздействия на партнера (создание динамичной ситуации для проведения броска). ТБ при выполнении передвижений.

Практика: передвижения вперед, назад, в стороны. Передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках. Передвижения с одним захватом и изменением захватов. Тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки—сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приема на противнике наступающем,отступающем, тянущем, бегущем.

2. **Тема «Тактика захватов»**

Теория: Основы тактики проведения захватов. Содержание тактической подготовки. Тактика использования захвата в противоборстве. Средства, способы,формы. ТБ при выполнении захватов.

Практика: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

3. **Тема «Техника борьбы лежа»**

*Теория: Т*ерминология. Классификация технических приёмов. Базовые элементы борьбы лежа («мост», «креветка» и т.п). Основные технические приёмы. Противоборство в партере. ТБ при выполнении технических приёмов.

Практика: удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча; переворачивание с захватом двух рук; переворачивание с захватом бедра и руки; переворачивание с захватом пояса и руки из-под плеча; перевороты из борьбы классической, вольной к самбо.

4. **Тема «Тактика ведения поединка»**

Теория: Тактические задачи в поединке. Простейшие формы борьбы, учебные схватки. Противоборство в стойке. Основы тактики проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации). Тактика ведения поединка: сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); планирование конкретных удержаний в поединке. Тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний). ТБ при ведении поединка.

Практика: Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Проведение поединка 1 минута в борьбе лежа.

Простейшие формы борьбы: находясь в обоюдном захвате; перетягивание партнера через черту; выталкивание из круга.

В стойке: находясь в обоюдном захвате — перетягивание партнера через черту,отрыв от ковра, выталкивание или вынесение из круга, выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия, толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия толчками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

В партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове; разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног; со стороны плеча; сбоку; со стороны головы спиной к партнеру; сбоку спиной к партнеру; со стороны ног спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения упор лёжа лицом друг к другу.

5. Тема «Техника борьбы стоя»

Теория: Терминология. Классификация технических приёмов. Базовые элементы борьбы стоя и противоборство стоя. Основные технические приёмы. ТБ при выполнении технических приёмов.

Практика: боковая подсечка; передняя подсечка в колено (скручиванием); передняя подсечка; бросок со скручиванием вокруг бедра; стойки, захваты, передвижения, повороты, падения; страховка и самостраховка.

6. Тема «Учебные схватки»

Теория: ТБ при ведении схватки.

Практика: отработка техники захватов, передвижений. Выполнение приемов защиты и контрприемов.

Модуль «Психологическая подготовка»

Цель: - воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

Задачи:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Кодекс чести дзюдоиста	2	2	0	Тестирование
2	Решительность.	5	1	4	Наблюдение
3	Настойчивость	5	1	4	Выполнение заданий
4	Выдержка	5	1	4	Выполнение заданий
5	Смелость	5	1	4	Выполнение заданий
6	Трудолюбие	6	2	4	Выполнение заданий
	Итого:	**28**	**8**	**20**	

Содержание учебного плана

1. Тема «Кодекс чести дзюдоиста»

Теория: Основы философии дзюдо.

Практика: Ведение рабочей тетради «Дневник самовоспитания»

2. Тема «Решительность»

Теория: Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество)

Практика: из арсенала дзюдо: моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей группе;

средства других видов деятельности: кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

3. Тема «Настойчивость»

Теория: Приемы в обе стороны.

Практика: из арсенала дзюдо: слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости»;

средства других видов деятельности: соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

4. Тема «Выдержка»

Теория: Борьба в неудобную сторону

Практика: из арсенала дзюдо: борьба по заданию (выполнение только защитных действий);

средства других видов деятельности: преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

5. Тема «Смелость»

Теория: Библиография российского спортсмена –дзюдоиста Д. Носова

Практика: из арсенала дзюдо: поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов;

средства других видов деятельности: прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

6. Тема «Трудолюбие»

Теория: Библиография российских спортсменов.

Практика: из арсенала дзюдо: поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо;

средства других видов деятельности: выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

Предполагаемый результат обучения по программе «Первые шаги» – создание устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и потребности в здоровом и продуктивном стиле жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, достижении максимального уровня физической подготовленности.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике дзюдо (входящие в программу), где оценивается соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в схватке. В учебных

схватках оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации.

В конце обучения учащиеся будут

Знать:

- историю дзюдо;
- основные понятия борьбы дзюдо;
- основные стойки и передвижения в них;
- основные захваты;
- основные приёмы;
- основы тактики;

Уметь:

- уметь правильно передвигаться по татами;
- уметь выполнять упражнения согласно модуля, взаимодействовать с партнером на тренировочном занятии;

Владеть/использовать:

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать технику начальных двигательных действий акробатических и специально-подготовительных упражнений дзюдо;
- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий дзюдо.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.
Количество учебных дней – 108.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда: помещение 128 кв. м. (спортивный зал №1); помещение 33,5 кв.м (спортивный зал №2-для работы в подгруппах)

Перечень оборудования

Спортивное оборудование приобретается с учетом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием модулей:

1. Татами (лист 1м. *2м.*4см.)- 50 шт
2. Фитбол -10 шт.
3. Стойка с гантелями-2 шт
4. Беговая дорожка-1
5. Борцовский жгут -15 шт
6. Координационная лестница -4 шт
7. Гимнастические стенки -2 шт
8. Перекладины -4 шт
9. Конусы и фишки разметочные -6 компл.
10. Манекен борцовский -1 шт
11. Канат-2 шт
12. Скакалки, мячи (футбольный, волейбольный)

Информационное обеспечение

Перечень технических средств обучения (компьютер, принтер, проектор, колонка музыкальная напольная).

Методическое обеспечение

Методический кейс «Эстафеты»
Методический кейс «Игры с касаниями».
Методический кейс «Игры с атакующими захватами»
Методический кейс «Игры с тиснениями»
Методический кейс «Игры с элементарными техническими действиями»
Методический кейс «Игры с элементарными формами борьбы» («Третья точка», «Переверни цаплю», «Оторви от пола», «Береги спину», «Бой петушков», «Переталкивание», «Перетягивание с вожжами» и т.п)
Методический кейс «Тренинг самовоспитания»
Аудиовизуальные средства (комплект видеофайлов).

Дидактические материалы

Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания».
Словарь «Терминология дзюдо».
Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении технических приёмов», «ТБ при выполнении захватов», «ТБ при выполнении передвижений», «ТБ при веденииподинка»
Правила поведения на занятиях и соревнованиях.
Правила поведения на татами.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее

профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3. Формы аттестации

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения и выборочного опроса по отдельным важным вопросам программы. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения с 15-20 сентября текущего года, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде теста общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине обучения, в виде выполнения нормативов физической подготовленности обучающегося;

Итоговая аттестация проводится в конце обучения

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть)

2.4. Оценочные материалы

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы (Приложение 2), позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

2.5. Методические материалы

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой обучающиеся овладевают навыками дзюдо. По мере овладением техникой также рекомендуется проводить внутригрупповые соревнования на скорость, технику борца.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанный между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: *словесные, наглядные и практические***.** В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно, а постоянно приспосабливается к конкретным требованиям, которые обусловливаются особенностями спортивной подготовки.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде с использованием специальной терминологии, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов. Наиболее эффективно использование сочетания словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени влияют на действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный (в методическом отношении) показ отдельных упражнений и их

элементов. Параллельно широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы и видеоматериалы.

Методы практических упражнений делятся на две группы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы освоения спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение на части которых невозможно. При применение методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы развития двигательных качеств.

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном или в переменном режиме.

В качестве самостоятельных практических методов также используются **игровой и соревновательный** (наглядности, расчлененный, целостный, игровой).

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Оценочные материалы: КИМ «Входящая диагностика», КИМ «Диагностика знаний в области физической культуры и спорта» Аудиовизуальные средства (комплект видеофайлов).	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	Диагностическое занятие (вводный контроль)
2	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Спортивное оборудование: координационная лестница, канат, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), конусы и фишки разметочные. Дидактические материалы: «Дневник самовоспитания» «Правила поведения на занятиях и соревнованиях», «Правила поведения на татами». Методический кейс «Игры с касаниями». Методический кейс «Эстафеты» Оценочные материалы: КИМ «Определение уровня физической подготовленности учащихся», «Оценка уровня физической подготовленности учащихся»	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания.	Контрольное занятие.
3	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Спортивное оборудование: татами (лист 1м. *2м.*4см.), фитбол, борцовский жгут, перекладины, манекен борцовский. Методический кейс «Игры с элементарными техническими действиями» Методический кейс «Игры с атакующими захватами» Дидактические материалы: Словарь «Терминология дзюдо».	Словесный, наглядный, игровой Методы практических упражнений направленные на освоение спортивной техники.	Контрольное занятие.

№ п/п	Название модуля	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
		Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении технических приёмов», «ТБ при выполнении захватов», «ТБ при выполнении передвижений». Оценочные материалы: КИМ «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки»		
4	Технико – тактическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Методический кейс «Игры с элементарными формами борьбы» Дидактические материалы: Дидактические материалы: Словарь «Терминология дзюдо». Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении технических приёмов», «ТБ при выполнении захватов», «ТБ при выполнении передвижений», «ТБ при ведении поединка» Оценочные материалы: КИМ «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки»	Словесный, наглядный, игровой Методы практических упражнений направленные на развитие двигательных качеств.	Контрольное занятие.
5	Психологическая подготовка	План-конспект. Методический кейс «Тренинг самовоспитания» Дидактические материалы: Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания» Оценочные материалы: КИМ «Оценка уровня воспитанности спортсмена», «Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся»	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Методы контроля и самоконтроля, воспитания.	Контрольное занятие. Зачет.

2.6. Список литературы

(для педагогов)

Основная:

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Авт. — сост. С. В. Ерегина и др./Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии/Под общ.ред. В.Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
10. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
11. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.

16. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.

17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

18. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский призводственный комплекс, 1996. — С. 147–179.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

Дополнительная:

1. Психология труда/Под ред. А.В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.

2. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.

4. Комитет по физическойкультуре и спорту. Главноеспортивнометодическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.

5. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ -по дзюдо, - Москва 1996г.

6. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.

Список литературы

(для учащихся)

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.

2. Семенов Л. А. Определение спортивнойпригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

Интернет-ресурсы:

1. http: //www, minsport. gov, ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://sport.tmbreg.ru/ - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
4. http://www.judo.ru/ - Федерация дзюдо России

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (модульная) программа «Первые шаги» (базовый уровень)

год обучения:

группа:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическое	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	МБУ ДО «СШ 7»	Опрос
2				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
3				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и самостраховке	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
4				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения вборьбе. Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
5				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
6				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с атакующими захватами	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
7				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игрыс атакующими захватами.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий

8				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
9				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
10				Практическое	2	Общая физическая подготовка.Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
11				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение и закрепление броска – «зацеп снаружи».	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
12				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту.Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
13				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
14				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
15				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника,усилия противника, отработка броска – «зацеп снаружи»	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий/показ
16				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
17				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
18				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Гимнастика.Упражнения для развития гибкости.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение

19				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Задняя подножка.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
20				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
21				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов удержаний.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
22				Практическое	2	Специальная физическаяподготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
23				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражниядля развития специальных физических качеств – быстрота.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
24				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника,усилия противника, отработка броска – «боковая подножка седом»	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
25				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
26				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
27				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
28				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
29				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль

30				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
31				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
32				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическаяподготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
33				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
34				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «передняя подсечка под отставленную ногу»	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
35				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
36				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
37				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
38				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
39				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение бросок «задняя подножка»	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий/ показ
40				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития общих физическихкачеств – выносливость.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
41				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение

42				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски».	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
43				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
44				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
45				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
46				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
47				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
48				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
49				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
50				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере сприменением болевых приемов	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
51				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
52				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка».	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
53				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска	МБУ ДО «СШ 7»	Показ

						«боковая подсечка, передняя подсечка»		
54				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
55				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнениядля развития специальных физических качеств – выносливость.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
56				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Спортивные игры.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
57				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
58				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
59				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
60				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведениязахватов и бросков, удержаний и болевых	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
61				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Борьба в стойке.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
62				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
63				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удушающий ногами с захватомруки и головы. Борьба в стойке партере.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение

64				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
65				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно -силовых качеств.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
66				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
67				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
68				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств– гибкость, ловкость.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
69				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общихфизических качеств – гибкость, ловкость.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
70				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
71				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
72				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражниядля развития специальных физических качеств – выносливость.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
73				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
74				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	МБУ ДО «СШ 7»	Показ

75				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Изучение бросков	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
76				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
77				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
78				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
79				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
80				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
81				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
82				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражниядля развитие специальных физических качеств – выносливость.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
83				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическаяподготовка. Гимнастика. Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
84				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
85				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет

86				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
87				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
88				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
89				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическаяподготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
90				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
91				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закреплениеприемов борьбы лежа.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение/ показ
92				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
93				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
94				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
95				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
96				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка борьбы впартере.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий

97				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение комбинаций и бросков	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
98				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
99				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Комбинации бросков	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
100				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
101				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
102				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Отработка изученных бросков	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
103				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическаяподготовка. Развитие общих физических качеств.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
104				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
105				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении.	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
106				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
107				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку..	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
108				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет

Приложение 2 к программе

Входящая диагностика:

№	Педагогическая задача	Содержание
1	Оценить скоростные способности	**Тест общей физической подготовленности** Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 10с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Приставные шаги через метровую зону татами (кол-во раз) за 10с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
2	Определить скоростно-силовые способности	**Тест общей физической подготовленности** Прыжки в длину с двух ног через 2-метровую зону татами (кол-во раз) за 20с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Челночный бег- 3х10 м
3	Выявить показатели силовой выносливости	**Тест общей физической подготовленности** Физический комплекс: и.п. – основная стойка; 1- упор присев; 2- упор лёжа; 3- упор присев; 4- прыжок вверх. Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которым написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл.

1. Что такое физическая культура?

А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений

Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование

здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития

В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов

Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач **3. Что является основными средствами физического воспитания?**

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это… А) физическое развитие

Б) физическое воспитание

В) физическая культура

Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

А) тактической подготовки

Б) технической подготовки

В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

А) правила личной гигиены

Б) психотерапия

В) соблюдение рационального распорядка дня

Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия

Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

А) воспитательной

Б) оздоровительной

В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

А) гипоксии

Б) гиподинамии

В) гипокинезии

11. Дзюдо это…

А) рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы ударной техники

Б) японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию**,** вид спортивного единоборства

В) спортивная борьба, отличающаяся большим разнообразием специальных приёмов (из сокращения выражения «самозащита без оружия»)

Г) спортивная японская борьба, система самозащиты без оружия

12. С какого года дзюдо стало Олимпийским видом спорта:

А) с 1995 года

Б) **с** 1985 года

В) с 1964 года

Г) с 2010 года

13. Продолжительность поединка в дзюдо:

А) 10 минут

Б) 2 минуты

В) 4 минуты

Г) 5 минут

14. Человек, контролирующий ход спортивного состязания, с нейтральной точки зрения, даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время, фиксирует результаты спортсменов:

А) тренер-преподаватель

Б) спортсмен
В) судья
Г) представитель команды

15. На основе каково единоборства возникло дзюдо:

А) каратэ
Б) самбо
В) рукопашный бой
Г) джиу-джитсу

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.
Средний уровень 7-11 баллов.
Низкий уровень 0-6 баллов

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до0,1 с.

Челночный бег 3 х 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 х 50 х 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального

наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «–». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контрольное упражнение	**7 лет**	**8 лет**	**9 лет**	**10лет**	**Баллы**
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	0
	5,97,5	5,77,2	5,46,9	5,36,5	1
Челночный бег 3х10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	0
	10,311,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	0
	501899	551-949	601999	651-1049	1
Прыжок в дину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	0
	85	90	100	110	1

Оценка уровня воспитанности спортсмена

№ п\п	**Критерии**	**Уровень воспитанности**		
		высокий 3б	**средний 2б**	**низкий 1б**
		Проявления		
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером преподавателем	Уважительные, доброжелательные , почтительные	Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные, с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, сопереживающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией

5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все требования тренера преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера преподавателя	Игнорирует требования тренера преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается
9.	Отношение к педагогическим воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).
Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов

	определенного времени	в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность	а) высокий уровень	8-10 баллов
	оценивать себя адекватно реальным достижениям	– нормальная	
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее5 баллов
3. Поведенческие качества			

1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень –пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

Ключ:		
70-56	высокий	уровень
55-35	средний	уровень
34-0	низкий	уровень

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (1 раза в год);
2) медицинское обследование перед соревнованиями;
3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4) 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места, см.	140	135
2	Подтягивание на перекладине	6	6
3	Подтягивание на перекладине за 20с. (раз)	4	4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (раз)	10	8
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15
6	Челночный бег 3х10 м, с.	9	9
7	Бег на 30 м, с.	5	3
8	Бег 800 м.	4	4
9	Подъем туловища лежа на спине за 30 с.	20	15