

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа дер. Чекашево
Вятскополянского района Кировской области

Принята:
на заседании
педагогического совета:
«28»августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор школы **О.А.Пролеев**
Приказ № 76/1 от «29» августа 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по спортивно-
оздоровительному направлению

(МОДУЛЬ «Дзюдо»)

для обучающихся 2-7 классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Самигуллина Ландыш Муслимовна

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура, этикет, философия Японии – страны, подарившей миру дзюдо и многогранный характер выгодно выделяют этот вид борьбы из числа других видов спорта.

Дзюдо способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Такая эксклюзивность дзюдо обуславливается синтезом его корней – философия, традиции воинов Японии, безграничное уважение учителя (сенсея). Обучающиеся на занятиях дзюдо изначально погружаются в мир духовности, философии и боевого искусства, а наличие спортивной составляющей укрепляет их физическое здоровье, психическое состояние, привносит в занятия дух состязательности.

Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе дзюдо (далее – программа) разработана в соответствии с

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего полного общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре».

Программа раскрывает методические особенности обучения дзюдо в общеобразовательной организации.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами дзюдо.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития дзюдо в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

– создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

– общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

– выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Дзюдо относится к группе сложно-координационных видов спорта, т.к. его основное содержание – взаимодействие противников, оформленное в двигательные сопротивления, задачей которых является выведение из равновесия посредством технических действий в стойке, с последующим преследованием противника в борьбе лежа (партере), целью которого является победа сковывающими узлами удерживающего, удушающего либо болевого характера в соответствии с правилами соревнований.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы. Прежде всего, дзюдо занимаются в просторном, не сковывающим движения человека, костюме – дзюдоги. Занятия проводятся босиком на мягком покрытии – татами.

Значение занятий дзюдо для (гармоничного) общего развития ребёнка

Дзюдо – это борьба за захват куртки (кимоно). Борясь за захват, ребенок постоянно работает всеми пальцами отдельно и всей кистью руки в целом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика руки и происходит непроизвольный массаж кистей, который через нервную систему организма воздействует на речевой отдел головного мозга.

Дзюдо построено на системе страховки и само страховки, где ученики приобретают устойчивый навык правильного падения, что способствует сокращению травм, как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни. Выполняя акробатические упражнения, ребенок постоянно укрепляет позвоночник, формируя правильную осанку. На стопе человека находятся нервные окончания всех внутренних органов. Выполняя задания учителя, дети, передвигаясь, постоянно осуществляют массаж стопы, тем самым, благотворно воздействуют на весь организм в целом. Великолепный здоровьесберегающий фактор.

Дзюдо имеет набор технических действий для борьбы в стойке и борьбы лежа. Количество изучаемых приёмов определяется традиционной системой ступеней (от простого – к сложному):

- 6-КЮ (белый пояс);
- 5-КЮ (жёлтый пояс);
- 4-КЮ (оранжевый пояс);
- 3-КЮ (зелёный пояс);
- 2-КЮ (синий пояс);
- 1-КЮ (коричневый пояс).

Данный синтез приёмов раскрывает обучающимся широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических тактико-технических действиях во время схватки. Все борцовские движения несут индивидуальный характер, связанный с морфологическими, анатомическими и

психологическими особенностями воспитанников. Борцовская схватка включает в себя использование высокого темпа, пауз и статических поз.

Суть дзюдо – это использование технического арсенала, в совокупности с личностными морально-волевыми качествами характера, направленными на достижение победы в схватке.

Дзюдо как единоборство направлено на соревновательную деятельность.

Соревнования делятся на несколько видов:

Олимпийское:

- Индивидуальные. Борьба двух человек друг против друга по весовым категориям, в определённой возрастной группе среди лиц женского и мужского пола. Победитель определяется внутри весовой категории в схватке, ограниченной по времени (2, 3, 4, 5 минут в зависимости от возраста);
- Командные. Борьба проводится между командами (мужскими, либо женскими) с определённым количеством весовых категорий, в определённой возрастной группе. Победитель определяется по количеству побед в весовых категориях всей команды.

КАТА-группа (см. Приложение-3):

- Командные соревнования детей до 13 лет;
- Командные соревнования юношей и девушек до 15 лет.

КАТА:

- Традиционные, исторически сложившиеся формы технических комплексов дзюдо с оружием и без.

Специфику дзюдо определяют следующие характеристики:

- действия каждого соперника должны вестись интенсивно, не нарушая правил, тем самым, не зарабатывая штрафных наказаний судей – ШИДО;

- достаточно продолжительные схватки (в зависимости от возраста.), требуют длительной и трудоёмкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками технических действий, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;

- борьба ведётся на специальном борцовском ковре – ТАТАМИ. Выполнение бросков, других технических действий, акробатических элементов представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие умения и навыки по самостраховки и страховки;

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя **три основных раздела:**

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);

- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);

- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия дзюдо, история его развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки дзюдоистов, особенности организации и проведения подводящих и специально-подготовительных занятий дзюдо, отражены основные правила проведения соревнований в различных видах, а так же требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий дзюдо с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий дзюдо.

Раздел «Физическое совершенствование». Данный раздел ориентирован на всестороннее физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Он включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Правила самостраховки и страховки. Умение правильно, технически грамотно, падать и применять эти умения не только на уроке или тренировки, но и в повседневной жизни.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки дзюдоистов. Освоение обучающимися основных элементов дзюдо.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», ориентирована на совершенствование и усложнение техники дзюдо (выполнения сложных движений, связок движений, комбинаций), уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Это способствует расширению знаний и умений по физической культуре средствами дзюдо, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом таких составляющих, как:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоение умений самостоятельно регулировать физические нагрузки на занятиях дзюдо;
- углубление знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и дзюдо в частности;
- освоение базового учебного уровня по физической культуре, включенного в целостный образовательный процесс и являющегося обязательным для всех образовательных программ.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

III. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

При планировании занятий по физической культуре на I этапе обучения из общего объема программы по физической культуре в 135 часов, на изучение дзюдо отводится 33 часа; на II этапе – 170 часов - по 34 часа из расчета на один год обучения; на III этапе из 70 часов - по 35 часов.

IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В настоящее время произошли кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях их реализации.

От понимания знаний, умений и навыков, как основных итогов образования, произошёл переход к всеобщему признанию обучения, как процесса образования гармоничной личности обучающегося, его подготовки к реальной жизни, готовности успешно решать жизненные задачи, уметь сотрудничать и работать в коллективе, быть готовым к быстрому переучиванию в ответ на социальные вызовы (интенсивность экономического прогресса, требования рынка труда).

В этой связи **ценностными ориентирами содержания** являются:

- формирование у обучающихся:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину и её историю;
- восприятия мира, как единого целого при наличии в нём разнообразия культур, национальностей, религий;
- доброжелательности, доверия, понимания и внимания к людям;
- готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- чувства уважения к окружающим (умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать собственное решения с учетом позиций всех участников процесса);

- развитие ценностно-смысловой сферы личности обучающегося на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма;

- развитие у обучающихся мотивации и умений учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициатив и любознательности в сфере физической культуры и спорта;

- формирование мотивации к обучению и способности к организации своей деятельности (планирование, контроль, самооценка), направленной на укрепление собственного здоровья;

- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

- развитие самостоятельности, инициативности и ответственности, как условий для самоактуализации обучающегося:

- формирование самоуважения и положительного эмоционального отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свои позиции, критичности к своим поступкам и умений адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям (в пределах своих возможностей), представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности;

- воспитание чувства уважения к результатам своего труда и труда других людей.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- сформированность этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- сформированность положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- понимание значимости оказания бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта дзюдо;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий дзюдо в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать с партнёром и в команде во время занятий дзюдо, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования обучающиеся должны **знать**:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, технических действиях дзюдо, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях дзюдо в том числе) и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования обучающиеся должны **знать**:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами дзюдо, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе дзюдо);

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий дзюдо;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий дзюдо;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях дзюдо. Правила страховки и самостраховки.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего (полного) общего образования обучающиеся должны уметь:

- характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным и техническим действиям дзюдо, особенности развития физических способностей на занятиях дзюдо;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий дзюдо, основы их

структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных физических упражнений дзюдо, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- особенности правильного падения (страховки и самостраховки);

- определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности при занятиях дзюдо;
- эффективность занятий физическими упражнениями дзюдо, функциональное состояние организма и физическую работоспособность во время занятий дзюдо;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений во время занятий дзюдо.

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. «Знания о физической культуре»

1.1 История физической культуры Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История возникновения и развития дзюдо в мире и России, Олимпийское движение. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на международной арене. Знакомство с выдающимися спортсменами Олимпийских игр, мировых, европейских соревнований.

1.2 Физическая культура человека Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Форма для занятий дзюдо. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Правила техники безопасности на занятиях по дзюдо (страховка, самостраховка). Структура и содержание тренировочных занятий дзюдо. Основы технической подготовки, как средства эстетического воспитания. Основы составления технических комбинаций. Тактико-техническая подготовка. Морально-волевая подготовка. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

2.1 Организация и проведение занятий Подготовка места для занятий дзюдо. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений, приёмов дзюдо.

2.2 Оценка эффективности занятий Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения в стойке и борьбе лёжа. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

3.1 Общая физическая и специальная подготовка. Организовать развитие всех физических качеств человека, согласно сенситивным (см. Приложение 6) периодам их развития. Специальная подготовка выстраивается применением специально-подготовительных и подводящих упражнений, а так же специальных игр.

3.2 Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические и акробатические упражнения выступают в роли базовой основы в формировании сложно-координационной деятельности учащихся, а так же развития силы, выносливости, гибкости.

3.3 Фитнес. Фитнес-акробатика с музыкальным сопровождением, степ-аэробика, упражнения с набивными мячами для развития координации, ловкости, гибкости и силы.

3.4 Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо. Перемещения с набивными мячами (1, 3, 5 кг.), работа с резиной, передвижения пар в связке ног, игры.

3.5 Базовая подготовка. Освоение базовой техники дзюдо 6-КЮ – 1-КЮ (Приложение 2). уметь комбинировать приёмы. Освоение борьбы стоя и лёжа.

3.6 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность. Осваивать и выполнять комплексы упражнений с элементами дзюдо для различных групп мышц. Умение анализировать специальные физические упражнения с элементами дзюдо.

3.7 Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо. Уметь соревноваться в эстафетах дзюдо (см. Приложение 4), Уметь демонстрировать технику дзюдо на соревнованиях.

3.8 Техника дзюдо. Составление индивидуального плана борьбы, уметь анализировать ошибки, владеть разнообразным техническим арсеналом. Применять технику безопасности. Знать критерии оценок дзюдо.

VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 1

**Планирование прохождения программного материала по годам
обучения**

№ п/п	Виды деятельности	Этапы обучения		
		I этап	II этап	III этап
		1–4 классы	5–9 классы	10–11 классы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	1.1. История физической культуры	0,5	0,5	0,5
2	1.2. Физическая культура человека	0,5	0,5	0,5
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
3	2.1. Организация и проведение занятий	0,5	0,5	0,5
4	2.2. Оценка эффективности занятий	0,5	0,5	0,5
Раздел 3. Физическое совершенствование				
5	3.1. Общая физическая и специальная подготовка	4	4	4
6	3.2. Гимнастика с элементами акробатики	3	3	3
7	3.3. Фитнес	-	2	2
8	3.4. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо	5	5	5
9	3.5. Базовая подготовка	5	5	5
10	3.6. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность	5	5	5
11	3.7. Спортивно-оздоровительная	3	3	3

	деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА- группа дзюдо			
12	3.8. Техника дзюдо	3	5	5
	Общее количество часов	34	34	34