ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА **ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО.**

Возраст занимающихся: 9 лет. Срок реализации программы: 1 год.

Данная программа включает нормативную, методическую части, контрольные нормативы, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению спортивно-оздоровительного процесса.

Возраст 9 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники дзюдо, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Занятия физической культурой в условиях спортивной школы имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица 9 лет на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальном заданием на оказание услуг, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В этих группах осуществляется физкультурно­оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо.

Цель программы: обучение дзюдо за один учебный год.

Задачи начального обучения дзюдо:

* гармоничное развитие физических качеств;
* общей физической подготовки и изучение базовой техники;
* волевых и морально-этических качеств личности;
* формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные зачетные требования для спортивно-оздоровительного этапа. Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся будут знать спортивную терминологию, основы судейства соревнований по дзюдо. Будут уметь выполнять основные технические элементы акробатики и единоборств А также познакомятся с игровыми видами спорта.

Занимающиеся смогут овладеть необходимым навыком дзюдо, и смогут овладеть широким кругом двигательных навыков.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-­оздоровительном этапе являются:

* регулярность посещения занятий;
* положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
* отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо для лиц, зачисленных в Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивную школу № 6 составляет 1 год.