

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1.от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
Приказ №54 от 30.08.2023

Рабочая программа
«Дзюдо»
СОГ-1
(уровень: стартовый)
Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Тренер-преподаватель
Н.Г. Айдемиров

Становое
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы.....	3
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющих.....	4
1.4.Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы	4
1.5.Объем и срок освоение программы	4
1.6.Форма обучения.....	4
1.7.Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.8.Цель и задачи программы	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	18
VI.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	18
6.1Планируемые результаты освоения программы	19
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	20
6.3Форма подведения итогов реализации	21
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	21
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий	21
7.2. Дидактические материалы	22
7.3. Организационно-педагогические условия.....	22
7.4. Материально-техническое обеспечение	24
VIII.Список литературы.....	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

1.1. Направленность программы

«Дзюдо» – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование учащихся. Направлена на формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии, развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности в физкультурно-спортивном направлении.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

1.3. Отличительные особенности программы

Новизна Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе. Отличительной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

1.4. Возраст обучающихся:

программа «Дзюдо» разработана для детей от 6 до 18 лет.

1.5. Объем и срок освоение программы:

Программа рассчитана на: 102 часа. 1 группа 3 раза в неделю по 1 часу. Срок реализации программы 1 год.

1.6. Форма обучения – очная

1.7. Особенности организации образовательного процесса: группы сформированы изучающийся одной возрастной группы и весовой категории, состав групп постоянный. Занятия проводятся: 1 группа 3 раза в неделю по 1 часу (102 часов в год). Продолжительность 1 занятия– 45 мин.

1.8. Цели и задачи программы:

Цель программы:

Предметные - обучить техническим и тактическим элементам дзюдо с учетом соблюдения правил данного вида борьбы;

Метапредметные - сформировать умения и навыки, необходимые для спортивного роста и совершенствования, повышения уровня всестороннего развития личности;

Личностные - воспитывать уважение к товарищам, высокую сознательность, элементарные навыки самоконтроля, умение преодолевать трудности и другие моральноволевые качества

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные борцы должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов.

Программа предусматривает осуществление физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выборе спортивной специализации.

Задачи программы:

Образовательные, оздоровительные, воспитательные: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН СОГ – 1

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России	2		2
2.	Физическая подготовка		40	40
3.	Тактическая подготовка		20	20
4.	Техническая подготовка		20	20
5.	Общая и специальная физическая подготовка		9	9
6.	Теоретическая подготовка	1		1
7.	Контрольные игры и соревнования		8	8
8.	Промежуточная аттестация в форме тестов		2	2
	Итого:	3	99	102

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Сог – 1 (понедельник, среда, пятница)

	Содержание занятия	Всего часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1.	Теория: Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.			
2.	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	1	01.09.2023	
3.	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	1	04.09.2023	
4.	Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.	1	06.09.2023	
5.	Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	1	08.09.2023	
6.	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	1	11.09.2023	
7.	Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	1	13.09.2023	
8.	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1	15.09.2023	
9.	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1	18.09.2023	
10.	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	1	20.09.2023	
11.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1	22.09.2023	
12.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1	25.09.2023	

13.	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1	27.09.2023	
14.	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	1	29.09.2023	
15.	Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	02.10.2023	
16.	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1	04.10.2023	
17.	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1	06.10.2023	
18.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	09.10.2023	
19.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	11.10.2023	
20.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1	13.10.2023	
21.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	16.10.2023	
22.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1	18.10.2023	
23.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	20.10.2023	
24.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	23.10.2023	
25.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1	25.10.2023	
26.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1	27.10.2023	
27.	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1	08.11.2023	
28.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	10.11.2023	
29.	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1	13.11.2023	
30.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	15.11.2023	
31.	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1	17.11.2023	
32.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	20.11.2023	
33.	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1	22.11.2023	
34.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1	24.11.2023	
35.	Бросок «Отхват» в движении.	1	27.11.2023	
36.	Бросок через бедро в движении.	1	29.11.2023	
37.	Переворот захватом двух рук.	1	01.12.2023	
38.	Бросок «Отхват» в движении.	1	04.12.2023	
39.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	1	06.12.2023	

40.	Бросок через бедро в движении.	1	08.12.2023	
41.	Переворот захватом двух рук.	1	11.12.2023	
42.	Бросок «Отхват» в движении.	1	13.12.2023	
43.	Бросок через бедро в движении.	1	15.12.2023	
44.	Переворот захватом двух рук	1	18.12.2023	
45.	Бросок «Отхват» в движении.	1	20.12.2023	
46.	Бросок через бедро в движении.	1	22.12.2023	
47.	Переворот захватом двух рук.	1	25.12.2023	
48.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	27.12.2023	
49.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	29.12.2023	
50.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	10.01.2024	
51.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	1	12.01.2024	
52.	Удержание со стороны головы.	1	15.01.2024	
53.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	17.01.2024	
54.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	19.01.2024	
55.	Уходы с удержания со стороны головы.	1	22.01.2024	
56.	Бросок «Зацеп изнутри».	1	24.01.2024	
57.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	26.01.2024	
58.	Уходы с удержания со стороны головы.	1	29.01.2024	
59.	Бросок через спину.	1	31.01.2024	
60.	Переворот рывком на себя.	1	02.02.2024	
61.	Удержание верхом.	1	05.02.2024	
62.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	1	07.02.2024	
63.	Бросок через спину.	1	09.02.2024	
64.	Переворот рывком на себя.	1	12.02.2024	
65.	Уходы с удержания верхом.	1	14.02.2024	
66.	Бросок через спину.	1	16.02.2024	

67.	Переворот рывком на себя.	1	26.02.2024	
68.	Уходы с удержания верхом.	1	28.02.2024	
69.	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	01.03.2024	
70.	Переворот «Рычаг».	1	04.03.2024	
71.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	1	06.03.2024	
72.	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	11.03.2024	
73.	Переворот «Рычаг».	1	13.03.2024	
74.	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	15.03.2024	
75.	Переворот рывком на себя.	1	23.03.2024	
76.	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	18.03.2024	
77.	Бросок Боковая подсечка .	1	20.03.2024	
78.	Переворот захватом двух рук.	1	22.03.2024	
79.	Бросок Боковая подсечка.	1	01.04.2024	
80.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	03.04.2024	
81.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	05.04.2024	
82.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	1	08.04.2024	
83.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	10.04.2024	
84.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	12.04.2024	
85.	Бросок Передняя подсечка.	1	15.04.2024	
86.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	17.04.2024	
87.	Бросок через бедро с захватом туловища.	1	19.04.2024	
88.	Бросок через бедро с захватом туловища.	1	22.04.2024	
89.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	24.04.2024	
90.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	26.04.2024	
91.	Бросок через спину.	1	29.04.2024	
92.	Переворот «Рычаг».	1	01.05.2024	
93.	Бросок Передняя подсечка.	1	03.05.2024	

94.	Бросок Боковая подсечка.	1	06.05.2024	
95.	Переворот «Рычаг». Тестирование.	1	08.05.2024	
96.	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.	1	10.05.2024	
97.	Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование.	1	13.05.2024	
98.	Бросок «Отхват». Тестирование.	1	15.05.2024	
99.	Бросок через бедро. Тестирование.	1	17.05.2024	
100	Бросок «Передняя подсечка в колено». Тестирование.	1	20.05.2024	
101	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс. Тестирование.	1	22.05.2024	
102	Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование.	1	24.05.2024	
	Всего часов	102		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРИЯ

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в целостную систему подготовки, построен с учетом возраста юных борцов и распределен на весь период обучения.

Теория курса (Сог 1)

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

2. История дзюдо. История зарождения и развития дзюдо в Японии.

3. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

4. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮОЦ и в ДЮОШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

5. Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

6. Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (TachiRei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (ZaRei), а

также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

7. Запрещённые приёмы в дзюдо. В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

Практика курса (СОГ- 1)

Сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.

Правила соревнований.

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Воспитательное значение обучения

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

Техническая подготовка

Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста (ShiSei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция(SinTai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения(TaiSabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия

Захваты (KumiKata): атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;

- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi):

- вперёд на носки (MaeKuzushi); - назад на пятки (UshiroKuzushi); - влево (HidariKuzushi);

- вправо (MigiKuzushi); - вперёд вправо (MaeMigiKuzushi); - вперёд влево (MaeHidariKuzushi);

- назад вправо (UshiroMigiKuzushi); - назад влево (UshiroHidariKuzushi);

- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Техника 5 кюу, желтый пояс.

Броски – NageWaza

1. Боковая подсечка – Deashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma
3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – UkiGoshi
5. Отхват – O sotoGari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O UchiGari
8. Бросок через спину – SeoiNage

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку – HonKesaGatane
2. Удержание сбоку с исключением руки – KataGatame
3. Удержание поперек – YokoShinoGatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – KamiShinoGatame
5. Удержание верхом – TateShinoGatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук YokoKaeriWaza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки YokoKaeriWaza.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на

точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тактическая подготовка

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Участие в мероприятиях по календарному плану МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

6.1. Планируемые результаты освоения программы:

Программа предполагает, что учащийся будет знать:

Предметные результаты

- основные понятия, термины дзюдо,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития дзюдо,
- правила соревнований в избранном виде спорта

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;

- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

6.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы:

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участии в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется

следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Основными методами текущего контроля является – наблюдение, беседа, методы практического контроля. Формы текущего контроля – групповая, комбинированная.

Результаты текущего контроля не фиксируются в официальных документах, но учитываются для корректировки учебно-тренировочного процесса, при проведении промежуточной аттестации учащегося.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год:

-промежуточная аттестация в начале года.

-промежуточная аттестация по окончанию учебного года.

Методы используемые при промежуточной аттестации – методы практического контроля (спортивные тесты по ОФП и СФП). Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

6.3. Форма подведения итогов реализации:

Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных

нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Методы контроля: наблюдение, опрос, проверка документации, выполнение учебного плана, тестирование, контрольное занятие, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по возможности). Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа. Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава (потребность продолжить занятия дзюдо),
- динамика прироста индивидуальных показателей

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы КПН.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий:

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация). Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Формы организации деятельности:

Основной формой организации деятельности является урок, цель которого - обучение спортивному плаванию. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах

- индивидуальная

7.2. Дидактические материалы:

Технологические и инструкционные карты.

7.3. Организационно - педагогические условия:

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

Структура и содержание занятий.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические

упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуро-сообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

Методы контроля:

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

7.4. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО «ЦДОД».

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре - татами

Инвентарь:татами, маты борцовские, канат, гантели, скакалки, кимоно (приобретается учащимися самостоятельно), аптечка.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: тренер-преподаватель. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

Техническое оснащение занятий

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1	Практика	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, аудиозаписи, татами, маты борцовские, канат, гантели, скакалки, кимоно.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. - М. Советский спорт, 2003. - 96 с.
- 2.Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- 3.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980
- 4.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
- 5.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240
- 6.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312

Интернет ресурсы:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Министерство спорта РФ | www.minsport.gov.ru |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация дзюдо | http://www.judo.ru/ |

ПРИЛОЖЕНИЕ №1**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ*****Оценочная таблица результатов технической подготовки***

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы	
		7 лет	8 лет
Быстрота	Бег 30 метров	+	+
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+
Выносливость	Бег 800 метров	-	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+
	Подтягивания	-	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+
	Подъем туловища (20 с.)	+	+