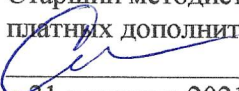
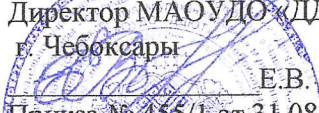
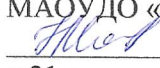


Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования города Чебоксары – столицы
Чувашской Республики

Принято
Решением научно-методического совета
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
Протокол № 1
« 31 » августа 2021 г.

Согласовано
Старший методист комплекса раннего развития и
платных дополнительных общеобразовательных услуг

И.А. Симперович
« 31 » августа 2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУДО «ДДЮТ»
г. Чебоксары

Е.В. Воробьева
Приказ № 455/1 от 31.08.2021 г.

Согласовано
Заместитель директора
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары

Н.М. Мясникова
« 31 » августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо для начинающих»
(Детское объединение «Профи-дзюдо»)

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 5-9 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор - составитель программы:
педагог дополнительного образования
Иванов Виталий Павлович

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Учебный план.....	4
1.4. Содержание программы.....	4
1.5. Планируемые результаты.....	5

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.3. Формы аттестации	8
2.4. Оценочные материалы	8
2.5. Методические материалы	9
2.6. Список литературы.....	11

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно - правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на 2021-2022уч. год:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Актуальность. Данная программа направлена на работу в объединении, которое привлекает детей разного возраста заниматься дзюдо, а также воспитать самодисциплину, ответственность за себя и других, тактическое мышление. Занятия проводятся с учетом способностей и индивидуальных особенностей ребенка, что благоприятно сказывается на уровне его подготовки и самооценки.

Отличительные особенности. Программа «Дзюдо» отличается от других программ тем, что нацелена не столько на воспитание спортсмена, сколько на развитие уверенности, воспитание самодисциплины, приобретение навыков самозащиты и поддержания хорошей физической формы.

Программа является модифицированной, за основу взят имеющийся педагогический опыт педагогов, мастеров спорта по дзюдо.

Данная программа относится к *физкультурно-спортивной* направленности.

Срок реализации программы	Возраст учащихся	Кол-во часов
1 год, уровень стартовый	учащиеся 5-9 лет	72 часа

Форма обучения: очная. Программа (часть программы) может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса в соответствии с учебным планом в группах учащиеся одного возраста, состав группы - постоянный. Группы формируются от 12 до 15 чел. Набор учащихся ведется без конкурса или отбора, при наличии медицинского заключения врача о допуске к занятиям по дзюдо.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

общее количество часов - 72, количество часов и занятий в неделю - 2 разав неделю по 1 часу.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо.

Задачи:

Личностные

-формирование общественной активности личности, гражданской позиции, навыков ЗОЖ

Метапредметные

-развивать мотивацию к регулярным занятиям дзюдо

-способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники дзюдо;

- развивать у учащихся двигательные способности (силу, гибкость, выносливость и координационные способности);

Образовательные (предметные)

-способствовать овладению детьми основами техники дзюдо,

-формировать у учащихся навыки ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях.

Методические принципы работы по программе

-принцип активности

-принцип наглядности

-принцип доступности

1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Название раздела, темы	1 года обучения			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо.	2	2	-	беседа, опрос
2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	2	2	-	Беседа, опрос
3	ОФП	20	2	18	демонстрация упражнений, анализ выполнения
4	СФП	16	1	15	демонстрация упражнений, анализ выполнения, наблюдение
5	Основы техники и тактики борьбы	28	2	26	демонстрация упражнений, наблюдение
6	Аттестация	4	1	3	сдача нормативов, показательное выступление
	Итого часов	72	10	62	

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1. Введение в программу.

Теория - рассказать детям о цели и задачах программы, тех направлениях, по которым они будут работать, рассказать о технике безопасности.

Практика - выявить физические качества учащихся.

Раздел №2. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо.

Теория: Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Раздел №3. Общая физическая подготовка.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений по ОФП.

Практика: Упражнения для развития общих физических качеств.

Разминка и ОФП (комплекс на гибкость и растяжку, упражнения для брюшного пресса, на равновесие, акробатика); игровая подготовка; силовые комплексы; упражнения на координацию и ловкость.

Раздел №4. Специальная физическая подготовка

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений по СФП.

Практика: 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

Ловкости: 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

Раздел №5. Основы техники и тактики борьбы

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Объяснение выполнения технических приёмов. Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Объяснение выполнения приёма путём наглядной демонстрации броска педагогом, с уточнением возможных ошибок и разъяснением вариантов их избегания. Этикет в дзюдо.

Практика: Отработка кувырков, перекатов, падений с самостраховкой с партнером и без него;

-элементы борьбы;

-акробатические элементы;

-позиции перемещения;

-уход с линии атаки противника;

-удары руками, ногами;

-блоки на удары противника, контратаки;

-учебные поединки

Практическая отработка изученных приемов. Запрещённые приёмы в дзюдо.

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:

Тактическая подготовка. Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

Раздел №6. Аттестация учащихся.

Аттестация обучающихся проводится в конце полугодия в форме сдачи нормативов по ОФП показательного выступления на сцене. Результаты освоения программы фиксируются в протоколе мониторинга тактико-технической подготовки.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Предметные:

- Владение основами техники выполнения ОФП и СФП;

- Владение детьми основ техники дзюдо;

- Владение навыками ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях.

Метапредметные:

- Умение адекватно оценить свои силы и силы соперника или степень опасности.

Личностные:

- Устойчивая мотивация на укрепление физического здоровья;

-Развитая самодисциплина и уровень культуры общения.

Входная диагностика проходит в форме собеседования, на котором педагог преследует следующие цели: понять, каковы ожидания ребенка от занятий в объединении, какие внутренние он проблемы хочет решить в ходе освоения программы. На каждого ребенка заводится индивидуальная карта, в которой фиксируются его общие данные и краткая информация о семье. При проведении входного мониторинга определяется уровень подготовки ребенка.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется наблюдение как индивидуальное, так и группой в целом, какова мотивация на обучение у учащихся, каково взаимодействие между ними внутри группы и т.д.

Для мониторинга используется тестирование, уровень подготовленности отмечается по приросту числа выполнений упражнений:

- 1.Отжимание за 30 сек. (кол-во раз)
- 2.Пресс за 30 сек. (кол-во раз)
- 3.Приседание за 30 сек. (кол-во раз)
- 4.Прыжок в длину с места (см)
- 5.Гибкость: наклон вперед (см)

Также в мониторинг входит зачет по пройденным темам. Оценивается знание и качество исполнения ударов, блоков, перемещений.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 72 часа

№	Месяц	Тема занятия	Кол-во час	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	2	теоретическое занятие	Тест «Физическое развитие»
2		Стойка дзюдоиста. Дистанция. Правила соревнований.	2	беседа	опрос
3		ОФП. Передвижения. Падения на спину. Акробатика.	2	групповая	наблюдение
4		Падения на спину. Захваты атакующие.	2	практикум	анализ
5	Октябрь	СФП. Падения на бок. Самостраховка. Захваты.	2	групповая	самоанализ
6		Выведение из равновесия. Падение через партнёра.	2	практикум	опрос
7		Удержание сбоку. Уходы с удержания сбоку.	2	игровая	наблюдение
8		Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2	турнир	анализ
9	Ноябрь	СФП. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2	практикум	самоанализ
10		Удержание поперек. Уходы с удержания поперек.	2	групповая	опрос
11		ОФП. Бросок «Отхват» в движении.	2	практикум	наблюдение
12		СФП. Бросок через бедро в движении.	2	игровая	анализ
13	Декабрь	Переворот захватом двух рук	2	групповая	самоанализ
14		ОФП. Бросок «Зацеп изнутри».	2	игровая	опрос
15		Переворот захватом за пояс и из - под руки.	2	практикум	анализ
16		СФП. Удержание со стороны	2	практикум	наблюдение

		головы. Уходы с удержания со стороны головы.			
17	Январь	Бросок через спину. Правила соревнований.	2	турнир	анализ
18		Задняя подножка вправо	2	практикум	Демонстрация приёмов
19		Повторение задней подножки вправо	2	практикум	самоанализ
20		Подсечка в колено влево	2	соревнование	анализ
21	Февраль	Повторение подсечки в колено влево	2	Групповая и инд. работа	оценка
22		Бросок через бедро скручиванием	2	Групповая и инд. работа	Демонстрация приёмов
23		Повторение броска через бедро скручиванием	2	практикум	самоанализ
24		Задняя подножка «уке» на колене	2	Групповая работа	Демонстрация приёмов
25	Март	Повторение задняя подножка «уке» на колене	2	турнир	анализ
26		Комбинации приёмов	2	просмотр	Анализ приёмов
27		Борьба с применением изученных приёмов	2	практикум	Демонстрация приёмов
28		Выведение из равновесия с переходом на бросок через спину	2	Групповая и инд. работа	Демонстрация приёмов
29	Апрель	Выведение из равновесия с переходом на заднюю подножку	2	практикум	Демонстрация приёмов
30		ОФП. Скоростные броски изученных приёмов	2	соревнование	самоанализ
31		Комбинация броска (подсечка переход на плечо)	2	Просмотр видео материалов	оценка
32		Комбинация броска (подсечка + подсечка под колено в другую сторону)	2	Просмотр видео материалов	самоанализ
33	Май	Борьба с применением изученных приёмов	2	соревнование	анализ
34		СФП скоростные броски	2	Групповая работа	Анализ приемов
35		Наработка пройденных бросков	2	Групповая работа	наблюдение
36		Аттестация.	2	практикум	Сдача контрольных нормативов
		ИТОГО	72		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Помещение (спортивный зал) с вентиляцией, отоплением и освещением, душевыми, раздевалками.

Оборудование: татами, тренажеры

Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, скакалки, гантели, обручи.

Информационное обеспечение

Аудиозаписи, видеофильмы, фотоматериалы

интернет - источники

наличие художественной и специальной литературы

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, владеющий восточными единоборствами, в частности дзюдо – Иванов Виталий Павлович.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Дзюдо» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в конце полугодия.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Дзюдо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе учебного объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы дзюдо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества учащегося.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются фото и видеозаписи занятий и тренировок.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой дзюдо, уровня освоения начальных теоретических знаний по дзюдо.

Контрольные нормативы

	мальчики			девочки		
Контрольные упражнения	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	160	155	145	160	155	145
Метание набивного мяча	10,5	9,0	8,5	10	9	8,0

Техническая подготовка

- формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей;
- формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, портфолио.

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Дзюдо» основано на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используется следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);
- наглядный (демонстрация приемов);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);
- творческий.

При реализации программы используется следующие **методы воспитания**:

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха);
- поощрение.

Основными **формами** образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Методическое обеспечение программы

Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное	Беседа,	Словесные методы	Программа,	Опрос по теме,

занятие	рассказ, тестирование.	работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	литература по теме	тестирование
Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
Тактическая и техническая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
Аттестация	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Промежуточная аттестация

Структура занятия

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Обучение и совершенствование техники, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.
Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).
Вслед за ними используют игры и игровые упражнения. Релаксация.
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе. Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Грузных Г.М. Учет и плонирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.- Омск, 1978.
3. Еганов, А.В. Закиров Р.М., Миллер А.Е. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 7-13.
4. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 283 с
5. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп. – 2009.
6. Истомин А.А., Абсатаров А.А., Борьба дзюдо.-Ташкент, 1990.
7. Каинов А. Н. Организация работы спортивных секций в школе. А.Н Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Калупов Ю.И., Рудницкий В. И. Особенности подготовки молодых борцов.- М.: ФиС, 1978.
9. Коблев Я.К., Писменский И.А., Черминт К. Д. Подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990.

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.- М.: ФиС, 1977

Литература для детей и родителей

1. Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- Санкт-Петербург, 2004.
2. Виленский М.Я. Учебник для учащихся 1-7 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2006.
3. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо.- Пермь, 1993.