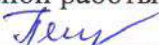




Управление образования администрации г. Чебоксары
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

Принято
Решением научно-методического совета
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

Согласовано
Старший методист комплекса физкультурно-
спортивной работы и технического творчества
 Г.А. Петрова
от 31.08.2021 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
от 31.08.2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Учимся дзюдо»

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 5-17 лет

Срок реализации образовательной
программы: 1 полугодие, 16 недель

Авторы-составители программы:
педагоги дополнительного образования
Степанов Валериан Петрович
Евлампиев Владимир Алексеевич

Содержание

Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы	2 стр.
1.1. Пояснительная записка	2 стр.
1.2. Цели и задачи программы	2 стр.
1.3. Учебный план	2 стр.
1.4. Содержание образовательной программы	3 стр.
1.5. Планируемые результаты	5 стр.
Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий"	5 стр.
2.1. Календарный учебный график	5 стр.
2.2. Условия реализации программы	6 стр.
2.3. Форма аттестации	7 стр.
2.4.Оценочные материалы	7 стр.
2.5. Методическое обеспечение программы	7 стр.
2.6. Список литературы	8 стр.

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом требований:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Проекта Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа 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».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.
- Постановления 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».
- Устава МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность. Данная программа направлена на привлечение детей разного возраста к занятиям дзюдо. Программа является модифицированной, за основу взят имеющийся педагогический опыт педагогов, мастеров спорта по дзюдо.

Отличительные особенности. Программа отличается от других программ спортивной направленности тем, что нацелена на развитие уверенности, воспитание самодисциплины, приобретение навыков самозащиты и поддержания хорошей физической формы.

Срок реализации программы	Возраст учащихся	Кол-во часов
1 полугодие	учащиеся 5-17 лет	16 часов

Форма обучения: очная, при необходимости возможен переход на дистанционную форму обучения при согласии родителей.

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 в детское объединение ведется без конкурса или отбора, требуется разрешение от врача.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

1 раз в неделю по 1 часу	16 часов
--------------------------	----------

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Формирование интереса к занятиям дзюдо и навыков ведения боя.

Задачи:

- обучить основным умениям и навыкам борьбы дзюдо;
- дать необходимые знания в области борьбы дзюдо;
- развивать двигательные (координационные) способности;
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься дзюдо;

1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 16 час

Уровень стартовый

Название раздела, темы	1 года обучения	Формы
-------------------------------	------------------------	--------------

		Всего	Теория	Практика	аттестации/ Контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо.	1	1	-	беседа, опрос
2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	1	1	-	Беседа, опрос
3	ОФП	4		4	демонстрация упражнений, анализ выполнения
4	СФП	4		4	демонстрация упражнений, анализ выполнения, наблюдение
5	Основы техники и тактики борьбы	5	1	4	демонстрация упражнений, наблюдение
6	Аттестация	1	-	1	сдача нормативов, показательное выступление
	Итого часов	16	3	13	

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1. Введение в программу.

Теория – знакомство с целями и задачами программы, техникой 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. (4ч)

Тема 1. Разминка и ОФП. Строевые и порядковые упражнения.

Теория: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Практика: Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Тема 2. Ходьба. Бег. Прыжки.

Теория: Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Практика: Ходьба и бег: обычные, спортивные, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега,

Темы 3. Подвижные игры и эстафеты

Теория: Классификация игр.

Практика: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Тема 4. Спортивные игры.

Теория: ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол.

Раздел №4. Специальная физическая подготовка (4 час)

Тема 1. Акробатические упражнения.

Теория: Виды акробатических упражнений.

Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, назад, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Темы 2. Упражнения на борцовском мосту.

Теория: Особенности упражнений на борцовском мосту.

Практика: Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания влево-вправо на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Темы 3. Упражнения для самостраховки.

Теория: Виды упражнений для самостраховки.

Практика: Упражнения для самостраховки: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти со стойки, из колени.

Тема 4. Упражнения с партнером.

Теория: Ознакомление с разновидностью упражнений с партнером.

Практика: Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Раздел №5. Основы техники и тактики борьбы (5 час)

Тема 1. Стойка дзюдоиста. Дистанция.

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

Практика: Стойка дзюдоиста (Shi Sei)– правая, левая, фронтальная, прямая, защитная. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Тема 2. Броски. Удержания. Болевые и удушающие приёмы.

Теория: Характеристика бросков и удержаний. Объяснение выполнения бросков и удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

Практика: Отработка бросков «Отхват» и «Бросок вокруг бедра», «Боковая подсечка», «Подсечка в колено». Отработка удержания сбоку и поперек, удержания со стороны головы, удержание с верху. Уходы с этих удержаний.

Закрепление техники выполнения болевых и удушающих приемов посредством многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника: рычаг локтя, рычаг локтя через бедро.

Отработка комбинаций и контрприемов лежа, стоя-лежа.

Тема 3. Падения (укеми). Сковывание, маневрирование.

Теория: Объяснение выполнения приёма путём наглядной демонстрации броска педагогом.

Ознакомление с простейшими способами выведения из равновесия.

Практика: Падения (укеми) – на бок, на спину, вперед, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера, через партнера.

Отработка приемов, направленных на нарушение равновесия противника вперед-назад, влево-вправо, по диагонали (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой).

Отработка приемов, направленных на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Выведение из равновесия с переходом на бросок через спину. Выведение из равновесия с переходом на заднюю подножку.

Тема 4. Тактика ведения поединка.

Теория: Ознакомление с тактикой ведения поединка. Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).

Практика: Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тема 5. Передвижения (Tai Sabaki). Страховка и самостраховка (Ukemi). Захваты (Kumi Kata). Дистанция (Sin Tai).

Теория: Общее понятие о передвижениях. Понятие о страховке и самостраховке. Понятие о захватах.

Практика: Передвижения (Tai Sabaki): вперед, назад, вперед вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо, повороты скрестным шагом на 90 и 180 градусов.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), приставным шагом (цугиаси).

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки).

Раздел №6. Аттестация учащихся.

Практика: Сдача нормативов на 6 КЮ и 5 КЮ.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Предметные:

- Владение основами техники выполнения ОФП и СФП;

- Овладение 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.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 16 часов**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во час	Форма занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	1	теоретическое занятие	Тест «Физическое развитие»
2	Гигиенические требования к занимающимся дзюдо	1	беседа	опрос
3	Разминка и ОФП. Строевые и	1	групповая	наблюдение

	порядковые упражнения.			
4	Ходьба. Бег. Прыжки.	1	практикум	анализ
5	Подвижные игры и эстафеты	1	групповая	самоанализ
6	Спортивные игры.	1	практикум	опрос
7	Акробатические упражнения.	1		
8	Упражнения на борцовском мосту.	1	игровая	наблюдение
9	Упражнения для самостраховки.	1	турнир	анализ
10	Упражнения с партнером.	1	практикум	самоанализ
11	Стойка дзюдоиста. Дистанция.	1	групповая	опрос
12	Броски. Удержания. Болевые и удушающие приёмы.	1	практикум	наблюдение
13	Падения (укеми). Сковывание, маневрирование.	1	игровая	анализ
14	Тактика ведения поединка.	1	групповая	самоанализ
15	Передвижения (Tai Sabaki). Страховка и самостраховка (Ukemi). Захваты (Kumi Kata). Дистанция (Sin Tai).	1	игровая	опрос
16	Аттестация.	2	практикум	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	16		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с душевыми, раздевалками.
- Оборудование: татами, тренажеры
- Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, скакалки, гантели, обручи.

Информационное обеспечение

- Аудиозаписи, видеофильмы, фотоматериалы
- Наличие художественной и специальной литературы

Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования высшей квалификационной категории, владеющие восточными единоборствами, в частности дзюдо, Степанов В.П. и Евлампиев В.А.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня 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;
- 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.

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.

- 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 программе 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.

Алгоритм учебного 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 планирование 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. Истомина А.А., Абсаров 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
11. Свищев И.Д. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. И.Д.Свищев.- М.: Советский спорт.2003.

для детей

1. Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- Санкт-Петербург, 2004.
2. Виленский М.Я. Учебник для учащихся 1-7 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2006.
3. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо.- Пермь, 1993.
4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015

для родителей

- 1.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.:Физкультура и спорт, 2012–157стр.
- 2.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 255 стр.
- 3.Письменский И.А., Каблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982 - 328 с.
- 4.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011
- 5.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013

Перечень интернет-ресурсов:

- 1 Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru.
- 2 Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>.