

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБУ ДО СПШ №5

Протокол № 2 «22» мая 2023г**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО СПШ №5

А.В. КимПриказ № 200 от «22» мая 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«ДЗЮДО»

Уровень программы: ознакомительныйСрок реализации: 1 год (144 часа)Возрастная категория: 6 -18 летФорма обучения: очнаяВид программы: модифицированная

Программа реализуется: ПФДО

ID номер программы в Навигаторе: 17921

Автор-составитель:

Никифорова Е.Г., методистЮщенко С.А. тренер-преподаватель

г. Анапа
2023

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.	9
1.3.1. Учебный план.	9
1.3.2. Содержание учебного плана.	10
1.4. Планируемые результаты.	17
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	18
2.1 Календарный учебный график.	18
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации.....	22
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Формы контроля.....	23
2.6 Методические материалы	29
2.7.Список литературы.	33

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дзюдо – это один из видов боевых искусств, спортивное единоборство, ставшее олимпийским видом спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Дзюдо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие

творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей уже с младшего школьного возраста желают заниматься дзюдо. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшить образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны,

бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Дзюдо». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Дзюдо»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

Младший школьный возраст (6-12 лет):

Ведущий вид деятельности – учебная. В этот период происходит анатомо-физиологическое созревание организма: нервные процессы становятся более подвижными и уравновешенными, тем не менее, возбуждение преобладает над торможением. Возрастает физиологическая выносливость, работоспособность. Именно в данном возрасте формируется активное развитие познавательной, эмоциональной и личностной сферы ребенка. Возникает интерес к первым результатам учебной деятельности, к процессу, содержанию учения и к способам добывания знаний. Потребности детей младшего школьного возраста ориентированы на познание действительности через новые впечатления, активность в действиях и движениях, игровую деятельность, желание общаться со сверстниками и проявлять собственную инициативу. В тоже время, учащимся данной возрастной группы присуща быстрая утомляемость от однообразия, изменчивость и неустойчивость интересов.

Подростковый возраст (13-15 лет):

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Подросток начинает быстро расти, причём, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани. Характерными являются значительные колебания артериального давления, частые головные боли, идёт серьёзная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Учёба перестает быть главной и самой важной задачей, ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности, конкретное мышление сменяется логическим, чем объясняется рост критичности: подросток не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идёт активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. В то же время происходит формирование воли, сознательности, нравственности, становление мировоззрения, иногда через отторжение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм.

В этот период характерно проявление полярных качеств психики: целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях может сменяться ранимостью и неуверенностью в себе. Также характерно стремление к лидерству, чувство принадлежности к «подростковой» общности. На первый план выходит острая потребность в признании, самостоятельности и самоутверждении.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В 16-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Дифференциация учебных дисциплин, необходимость овладения научными понятиями и специфической системой знаков, способствуют развитию теоретического мышления.

Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более осознанно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. Постепенно у школьника формируются навыки самостоятельного оперирования предположениями, гипотезами и критической оценки. Все более отчетливо прослеживается самостоятельность в учебной деятельности.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности учащегося, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

1.1.6. Формы обучения: очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группой занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Дзюдо» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Сформировать у учащихся познавательный интерес в области боевых искусств, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

Задачи:

Образовательные:

- формирование познавательного интереса к занятиям дзюдо; -
- развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

Личностные:

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивного отношения, уважения к окружающим.

Метапредметные:

- развитие познавательных способностей: восприятия, образного и логического мышления, памяти, воображения и внимания;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов				Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике	
1.2	Основные правила этикета в дзюдо	4	4		опрос	
1.3	История развития дзюдо	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	2	2		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Базовая техника укеми, кихон	10		10	тестирование	
2.4	Тактическая подготовка	8		8	тестирование	
2.5	Подвижные игры	11		11	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
2 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике	
1.2	Основные правила этикета в дзюдо	4	4		опрос	
1.3	История развития дзюдо	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	2	2		опрос	
II	Практические занятия	61				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Базовая техника укеми, кихон	10		10	тестирование	
2.4	Тактическая подготовка	8		8	тестирование	
2.5	Подвижные игры	11		11	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
	ВСЕГО	144	20	124		

1.3.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о боевом искусстве дзюдо. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2. Основные правила этикета в дзюдо

Этикет — это правила, принятые в обществе для регулирования отношений и предотвращения конфликтных ситуаций.

Этикет в боевых искусствах имеет огромное значение для формирования личности учащихся.

Одним из главных следствий соблюдения этикета в боевых искусствах, является воспитание дисциплины и самоконтроля. Контроль над эмоциями, несомненно, поможет учащимся найти компромисс в конфликтной ситуации, а дисциплина создает благоприятные условия для саморазвития и помогает избежать травм на тренировках.

Главное правило этикета в дзюдо – проявление внимания и уважения к другим без ожиданий.

В спортивном зале должны строго соблюдаться традиционные правила поведения:

1. Входя в помещение, отведённое для занятий, и выходя из него, ученики должны выполнить рэй (поклон) стоя в направлении сёмэн (парадная сторона зала).
2. Всякий раз, ступая нататами или сходя с него, ученики должны выполнять рэй (поклон) в направлении сёмэн и инструктора, проводящего занятие.
3. Необходимо уважать место для занятий и инвентарь. Кэйкоги (форма для занятий) должна быть чистой и иметь опрятный вид. Правый отворот кимоно (доги) должен быть внутри, а левый отворот покрывать его. Пояс должен быть завязан с равными концами.
4. Недопустимо одалживать у кого-либо кэйкоги или другую экипировку.

5. Дзюдо не допускает праздности и разговоров. За 5 минут до начала занятия, следует занять свое место в ряду со всеми и сидеть в положении сэйдза, занимая место, соответствующее уровню подготовки ученика. Это время для медитации, подготавливающей ум к тренировке. Это поможет сосредоточиться на занятии.
6. Перед началом и в конце каждого занятия выполняется особая церемония: сначала дзарэй (поклон сидя) в направлении сёмэн, затем обмен поклонами между инструктором и учениками. Если ученик опоздал к началу занятия, он должен подождать, сидя в сэйдза в стороне от татами, пока инструктор не подаст знак присоединиться к остальным. Ступив на татами, необходимо самостоятельно совершить необходимую церемонию, не отвлекая при этом внимания остальных.
7. Согласно правилам этикета, сидеть на татами можно только в положении сэйдза. В исключительных случаях, с разрешения инструктора, если болят колени, можно сесть скрестив перед собой ноги в положении агура (полулотоса), но ни при каких обстоятельствах нельзя вытягивать ноги перед собой или сидеть, облокотившись на стену.
8. При необходимости покинуть татами в случае получения травмы или плохого самочувствия следует получить разрешение инструктора.
9. Когда инструктор показывает или объясняет приём во время занятия, следует сидеть в сэйдза, молча и внимательно слушать его. После завершения объяснений, ученик должен поклониться (рэй) сначала инструктору, а затем своему партнёру и продолжить заниматься.
10. После подачи сигнала, ученики должны немедленно прервать выполнение техники и быстро занять своё место в ряду с остальными.
11. Бесцельное хождение по татами категорически запрещается. Ученик либо отрабатывает полученное задание, либо, в случае необходимости, ожидает своей очереди, находясь на краю татами в сэйдза.
12. Когда ученику требуется о чём-либо спросить инструктора, он должен подойти к инструктору, выполнить рэй и ждать, пока инструктор сам не обратится к нему. Окликать инструктора нельзя.
13. Если во время занятия инструктор объясняет или показывает что-либо лично ученику, ученик должен внимательно следить за его объяснениями, сидя в сэйдза. По окончании объяснений ученик должен поблагодарить инструктора поклоном. Если ученика заинтересовали объяснения, которые инструктор даёт его соседу, ученик может прервать отработку приёма и посмотреть, сев в сэйдза. По окончании этих объяснений ученик так же должен поблагодарить инструктора поклоном.

14. Ученик должен уважать тех, кто занимается дольше него. Нельзя вступать в споры по поводу изучаемой техники. Следует помнить — вы здесь для того, чтобы заниматься, а не высказывать собственные соображения.

15. Если ученик знает, какой-нибудь приём или технику, отрабатываемую на занятии, а его партнёру она незнакома, ученик может показать ему, как выполнять приём правильно. Но лучше воздержаться от поучений и исправлений, во всяком случае, пока ученик не достиг уровня юданся (обладателя чёрного пояса).

16. Разговоры нататами должны быть сведены к минимуму. Дзюдо можно почувствовать только самому.

17. Нельзя расхаживать по татами ни до занятий, ни после. Татами для тех, кто пришёл тренироваться.

18. Ученики обязаны следить за чистотой на татами и в зале. Это долг каждого занимающегося.

19. Перед занятиями необходимо снять все украшения.

20. Если ученику сделали замечание за нарушение того или иного правила, он не должен рассматривать это как личное оскорбление. Соблюдение каждого из этих правил имеет решающее значение для безопасности и успешного изучения дзюдо.

Этикет и правила повседневной жизни существуют для того, чтобы облегчить общение между людьми и уменьшить риск непонимания. Позволяя держать ситуацию под контролем, этикет зачастую оказывается той узкой полосой, по которой проходит граница между жизнью и смертью.

1.3. История развития дзюдо

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиу-джитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит, как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!»

Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче.

Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию.

Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя.

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор. Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй.

1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны.

В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

Признанным отцом российского дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Он родился в 1892 году на Южном Сахалине. В результате русско-японской войны 1905 года Россия была вынуждена

уступить эту территорию соседу, и 13-летний мальчик оказался подданным японского императора.

Благодаря помощи Архиепископа Японского Николая оставшийся сиротой Ощепков смог получить образование в духовной семинарии в Киото, где и познакомился с дзюдо. В октябре 1911 года он поступил в знаменитую школу Кодокан, основанную ДзигороКано. Василий не только успешно закончил это весьма своеобразное учебное заведение, но и стал после этого претендовать на получение мастерского звания. И всего лишь полгода потребовалось ему для того, чтобы завоевать право подпоясать свое кимоно черным мастерским поясом. 15 июня 1913 г. Ощепкову был присвоен 1-й дан, а 4 октября 1917 года - 2-й дан. Он стал первым русским и четвертым иностранцем, получившим мастерскую степень.

Вернувшись в Россию в 1914 г., Ощепков организовал во Владивостоке кружок дзюдо, охвативший около 50 человек. Благодаря ему здесь, в российской "глубинке", в 1911 году состоялась самая первая в мире международная встреча по дзюдо.

В первые послереволюционные годы Ощепков организовал трехмесячные курсы по дзюдо для инструкторов физкультуры Советской России. С 1925 года он преподавал дзюдо в Новосибирской школе милиции и в Штабе Сибирского военного округа. В начале 30-х годов Василий Ощепков был вызван в Москву. Его основной задачей стала организация работы по обучению солдат и командиров Красной Армии рукопашному бою на базе дзюдо. Помимо этого, Ощепков проделал большую работу по распространению дзюдо среди гражданского населения. Так 1935 году прошло первое первенство Москвы, а в 1937 году - товарищеская встреча между командами Москвы и Ленинграда.

Однако в конце 30-х годов в СССР для дзюдо наступили мрачные времена: дзюдо запретили как «чуждое советскому народу занятие». А сам Василий Сергеевич Ощепков в 1937 году был арестован по обвинению в шпионаже в пользу Японии и умер в тюрьме через десять дней после ареста от сердечного приступа - так было написано в официальных бумагах.

Вместо «запрещенного» дзюдо в Советском союзе ученики Ощепкова стали развивать «самбо», систему в основу, которой легла колоссальная работа Василия Сергеевича. Со временем этот новый вид борьбы развивался, приобретая характерные самобытные черты, завоевывая огромную популярность в Советском союзе.

Возрождение дзюдо в СССР произошло в начале 60-х годов двадцатого века. В связи с получением дзюдо статуса олимпийского вида спорта на высшем государственном уровне было принято решение восстановить дзюдо на основе борьбы самбо. Советские спортсмены самбисты сразу включились в спор за медали в новом виде борьбы и на первых же крупных международных соревнованиях (чемпионат Европы – 62) Анзор Кикнадзе и Анзор Киброцашвили завоевали два «золота». На Олимпиаде в Японии в

1964 году наши дзюдоисты Олег Степанов, Арон Боголюбов, Парнаоз Чиквиладзе и Анзор Кикнадзе впервые завоевали бронзовые медали.

В 1972 году по распоряжению Спорткомитета СССР «О развитии дзюдо в СССР» была создана Федерация дзюдо СССР и проведены первые всесоюзные соревнования, которые уже через год поменяли своё название и стали Чемпионатом СССР. С того же момента начали регулярно проводить первенства страны по борьбе дзюдо среди юношей и juniоров. В 1972 году первую золотую олимпийскую медаль завоевал Шота Чочишвили на Олимпиаде в Мюнхене. Затем в Монреале в 1976 году олимпийскими чемпионами по дзюдо стали Сергей Новиков и Владимир Невзоров, а в 1980 году в Москве – Николай Солодухин и Шота Хабарели.

Не секрет, что сложный в экономическом отношении период начала и середины 90-х годов негативно отразился на российском спорте, дзюдо не было исключением. Это в многом и стало причиной неудач наших спортсменов на международных соревнованиях в эти годы. Сильно затормозилось развитие детского спорта. Но уже в конце прошлого и начале нового столетия благодаря активной работе Федерации дзюдо России, поддержке ряда крупных компаний, ситуация стала меняться, наши спортсмены снова стали занимать лидирующие позиции в мире. Дзюдо начинает набирать популярность в массах и спортивные школы снова заполнились детьми. Эта позитивная тенденция существует и в настоящий момент. В многом этому способствовало и то, что президент России В.В. Путин, начав заниматься дзюдо в школе и сейчас продолжая активно заниматься на татами, часто упоминает, что в своей работе во многом опирается на базовые принципы дзюдо.

Сейчас можно с уверенностью сказать, что развитие дзюдо в нашей стране находится на совершенно новом этапе, что несомненно должно принести свои плоды как на спортивных аренах, так и в деле оздоровления нации в целом. Сегодня в России им занимается (по разным данным) от 200 000 до 500 000 человек (всего в мире дзюдо занимаются 20 миллионов людей).

1.4. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО ДЮСШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush/5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

Раздел II

Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр.
Различные виды бега.

2.2. Специальная физическая подготовка

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы базовых техник.

Стойки, повороты, базовые движения рук, ног. Кихон.

2.3. Базовая техника

1. Стойки:

2. Перемещения.

3. Захваты

4. Базовые приёмы (кихон):

5. Страховки (укеми)

2.5. Тактическая подготовка

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

2.6. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; «конный бой»; «петушиный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Раздел III

Итоговое занятие

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- появляется интерес к занятиям дзюдо;

Знать	Уметь
-простейшие элементы базовых техник -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -о дзюдо, как о боевом искусстве; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в базовых стойках; -правильно исполнять базовые страховки; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

- развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение и уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- формируется умение ребенка работать в коллективе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо	1		тренировка		Опрос
2		ОРУ Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
3		Зарождение и развитие дзюдо	2		тренировка		тестирование
4		Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
5		ОРУ Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
6		Обучение правильному выполнению упражнений ОФП	2		тренировка		тестирование
7		Обучение кувырку вперед	2		тренировка		тестирование
8		Эстафеты	2		тренировка		тестирование
9		Обучение кувырку назад	2		тренировка		тестирование
10		Подвижные игры.	2		тренировка		тестирование
11		Обучение падению через правое и левое плечо	2		тренировка		тестирование
12		Эстафеты	2		тренировка		тестирование
13		ОРУ	2		тренировка		тестирование
14		ОФП	2		тренировка		тестирование

15		Обучение падению назад и через голову	2		тренировка		тестирование
16		Подвижные игры.	2		тренировка		тестирование
17		ОРУ	2		тренировка		тестирование
18		Обучение падению в бок	2		тренировка		тестирование
19		Личная и общественная гигиена	2		тренировка		Опрос тестирование
20		Подвижные игры.	2		тренировка		тестирование
21		ОРУ СФП	2		тренировка		тестирование
22		Закаливание организма ОРУ	2		тренировка		тестирование
23		Повторение всех элементов самостраховок	2		тренировка		тестирование
24		СФП (лазание по канату)	2		тренировка		тестирование
25		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	2		тренировка		тестирование
26		Подвижные игры.	2		тренировка		тестирование
27		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
28		СФП (упражнение на резине)	2		тренировка		тестирование
29		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
30		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
31		Обучение элементу акробатики «подъем с разгибом»	2		тренировка		тестирование
32		СФП (лазание по канату)	2		тренировка		тестирование
33		ОРУ Обучение элементу акробатики «подъем с разгибом»	2		тренировка		тестирование
34		Обучение элементу акробатики «колесо»	2		тренировка		тестирование
35		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
36		СФП (лазание по канату)	2				
37		Итоговое занятие	1		тренировка		тестирование

2 модуль							
38		Вводное занятие. Ору	1		тренировка		тестирование
39		Обучение элементу акробатики «фондад»	2		тренировка		тестирование
40		ОРУ	2		тренировка		тестирование
41		СФП(упражнение на резине)	2		тренировка		тестирование
42		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
43		Обучение упражнению «забегание на мосту»	2		тренировка		тестирование
44		ОРУ	2		тренировка		тестирование
45		Обучение упражнению «перевороты на мосту»	2		тренировка		тестирование
46		ОРУ	2		тренировка		тестирование
47		Обучение упражнению «перевороты на мосту»	2		тренировка		тестирование
48		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
49		СФП(упражнение на резине)	2		тренировка		тестирование
50		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
51		Эстафеты	2		тренировка		тестирование
52		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
53		СФП (лазание по канату)	2		тренировка		тестирование
54		ОРУ	2		тренировка		тестирование
55		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
56		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
57		СФП	2		тренировка		тестирование
58		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование

59		СФП	2		тренировка		тестирование
60		ОРУ	2		тренировка		тестирование
61		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
62		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
63		СФП (лазание по канату)	2		тренировка		тестирование
64		ОРУ	2		тренировка		тестирование
65		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
66		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
67		Эстафеты	2		тренировка		тестирование
68		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
69		СФП (упражнение на резине)	2		тренировка		тестирование
70		Техника безопасности на занятиях дзюдо	2		тренировка		тестирование
71		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
72		ОРУ	2		тренировка		тестирование
73		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
74		Итоговое занятие	1		тренировка		Опрос тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат.
- аудио и видео аппаратура;
- компьютер с доступом в Интернет.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе «Дзюдо» носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Показательные выступления;
- Открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Для контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами дзюдо.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

2.5. Формы контроля

В конце обучения каждого модуля проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса
20__/20__ учебный год**

Вид спорта: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО тренера-преподавателя _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

2.6 Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимаются индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков. Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Наименование учебно-методических материалов (*может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе*)

1. Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2003 г.
2. Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984 г.
3. Д. Д. Донской «Биомеханика». 1975 г. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов М., «Просвещение»
4. Г. С. Туманян. Спортивная борьба: отбор и планирование. 1984 г.
5. В. С. Ощепков. Дзюу-до. 2000 г.
6. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О и др. 2008 г.
7. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
8. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Сборник научных трудов. 1984 г.
9. Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А., 1984 г.
10. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009 г.
11. Г. Д. Горбунов. Психопедагогика спорта 1986 г.
12. В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудов Тестирование в спортивной медицине 1988 г.
13. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
14. С. С. Филиппов. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г.
15. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
16. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.
17. М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.