

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 СШ № 5

Протокол № 3 от «31» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 5

А.В. Ким

приказ № 32 от «31» августа 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«ДЗЮДО»

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год (252 часа)

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер программы в Навигаторе: 3446

Автор-составитель:

Дрияева А.Ю., методист

Коткина А.П., тренер-преподаватель

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	6
1.3.1 Учебный план	6
1.3.2 Содержание учебного плана	8
1.4 Планируемые результаты	20
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	21
2.1 Календарный учебный график	21
2.2 Условия реализации программы	32
2.3 Формы аттестации	32
2.4 Оценочные материалы	27
2.5 Формы контроля	33
2.6 Методические материалы	39
2.7 Список литературы	41

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

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/>).

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Дзюдо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности обучающегося, на развитие физических

способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо» заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста. 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. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровьесберегающей технологиям.

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.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, 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.

Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 6-18 лет.

Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня дзюдо:

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

Уровень программы, объем и сроки.

Объем данной программы 252 часа. **Срок реализации**- 1 год.

Формы обучения: очная, групповая, с индивидуальным подходом.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут

1.2. Цель и задачи программы.

Главная цель занятия дзюдо – это постоянное совершенствование личности, о которой основатель дзюдо Дзигоро Кано говорил так: «Не важно, будешь ли ты лучше кого то, важно будешь ли ты лучше, чем вчера».

Цель дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо»: укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, формирования моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо»:

Образовательные:

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

Личностные:

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим.

Метапредметные:

- развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня дзюдо предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющихся основным составом.

Виды занятий - групповые в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытое занятие, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях

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

Формы организации: тренировка, соревнование.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы
		всего	теория	практика	
1 блок					
1	Теоретические занятия	5	5		Опрос
1.1	Зарождение и развитие дзюдо	1	1		Опрос
1.2	Личная и общественная гигиена	1	1		Опрос
1.3	Закаливание организма	1	1		Опрос
1.4	Техника безопасности на занятиях дзюдо	1	1		Опрос
1.5	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1	1		Опрос
II	Практические занятия	63			
2.1	Общая физическая подготовка	35		35	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	10		10	тестирование
2.3	Подвижные игры	18		18	соревнования
	ИТОГО	68	5	63	
2 блок					
1	Теоретические занятия	3	3		Опрос
1.1	Техника безопасности на занятиях дзюдо	2	2		Опрос
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1	1		Опрос
II	Практические занятия	25		25	
2.1	Общая физическая подготовка	15		15	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	3		3	тестирование
2.3	Подвижные игры	7		7	соревнования
	ИТОГО	28	3	25	
3 блок					
1	Теоретические занятия	6	6		Опрос
1.1	Зарождение и развитие дзюдо	1	1		Опрос

1.2	Личная и общественная гигиена	1	1		Опрос
1.3	Закаливание организма	1	1		Опрос
1.4	Техника безопасности на занятиях	1	1		Опрос
1.5	Влияние занятий борьбой на строение и	1	1		Опрос
1.6	Моральная и психологическая подготовка	1	1		Опрос
II	Практические занятия	70		70	
2.1	Общая физическая подготовка	35		35	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	15		15	тестирование
2.3	Подвижные игры	20		20	соревнования
	<i>ИТОГО</i>	76	6	70	
4 блок					
I	Теоретические занятия	6	6		Опрос
1.1	Техника безопасности на занятиях дзюдо	2	2		Опрос
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	2	2		Опрос
1.3	Моральная и психологическая подготовка борца	2	2		Опрос
II	Практические занятия	74		74	
2.1	Общая физическая подготовка	32		32	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	22		22	тестирование
2.3	Подвижные игры	20		20	соревнования
	<i>ИТОГО</i>	80	6	74	
	ИТОГО ВСЕГО	252	20	232	

1.3.2 Содержание учебного плана.

Ввиду того, что в последние годы увеличилось число обучающихся, которые начинают заниматься в 6 лет, особо актуальным считается осуществлять начальные занятия именно на ознакомительном уровне программы.

Основной целью является обеспечение физической и координационной готовности для выполнения простейших упражнений, которые по большей части являются общеразвивающими и отчасти специальными. В ходе реализации ознакомительного уровня обучающихся, так или иначе, знакомят с легкой атлетикой акробатикой и другими игровыми видами спорта.

Известно то, что физическая работоспособность возрастает при насыщенном двигательном процессе. Так в группах, занимающихся она даст положительные изменения в состоянии здоровья, а также приспособлению организма детей к физическим нагрузкам. Все это будет способствовать интересу к занятиям спортом. При этом необходимо исключить физическую

нагрузку в которой имеют место специфические двигательные навыки, а также нагрузки в целом с учетом возрастных особенностей физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

№п.п.	Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
1	Рост									+	+	+	+				
2	Мышечная масса											+	+	+	+		
3	Быстрота					+	+	+						+	+	+	
4	Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+	+				
5	Сила											+	+		+	+	
6	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+							+	+	+	
7	Анаэробные возможности				+	+								+	+	+	
8	Гибкость	+	+	+	+	+					+	+					
9	Координационные способности					+	+	+	+								
10	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Основные направления тренировки. Ознакомительный уровень необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Так, детям 6-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений,

направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков само страховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом уровне носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, 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.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

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

Упражнения в самостраховке: 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 из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

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.

3 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает преимущество
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности с тем, чтобы у учащегося не возникало чувство равнодушия к проигрышу.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение

техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах спортивного оздоровления должно идти по пути надежного освоения и решения задач.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающие
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя

- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинаящих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физическим техникой – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах ознакомительного уровня следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп спортивного оздоровления выделено 6 основных тем:

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№	Название темы	Краткое содержание
---	---------------	--------------------

п/п		ТЕМЫ
1.	Зарождение и развитие дзюдо	История борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо.
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем
4.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.
5.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
6.	Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

5. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	4	3	2
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	5	4	3
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9

Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже
виды упражнений	Возраст 10 – 11 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	6	5	4
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже
виды упражнений	Возраст 12 – и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	8	6-7	5
Бег 30 метров	М 5,6 секунд Д 5,7 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже

6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Основной целью медицинского обследования в группах ознакомительного уровня является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

7. МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.
Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

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

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения упражнений), самостоятельная работа по освоению упражнений; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

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

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

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

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

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

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

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

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

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

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

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

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- сформировать устойчивую потребность к занятиям дзюдо;

Знать	Уметь
-простейшие элементы базовых упражнений -навыки правильных перемещений, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -о дзюдо как о виде спорта; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы упражнений; -правильно исполнять элементы СФП; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

-развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;

-воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;

- выработать настойчивость и самодисциплину.

Метапредметные:

-развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-сформировать 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 блок							
1		Техника безопасности на занятиях дзюдо	1		Лекция		Опрос
2		ОРУ	1		тренировка		Визуальный
3		Зарождение и развитие дзюдо	1		Лекция		опрос
4		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
5		ОРУ	1		тренировка		Визуальный
6		Обучение правильному выполнению упражнений ОФП	1		тренировка		тестирование
7		Обучение кувырку вперед	1		Тренировка		тестирование
8		Эстафеты	1		Тренировка		соревнования
9		Обучение кувырку назад	1		Тренировка		Тестирование
10		Подвижные игры.	1		Тренировка		соревнования
11		Обучение падению через правое и левое плечо	1		Тренировка		Тестирование
12		Эстафеты	1		Тренировка		соревнования
13		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
14		ОФП	1		Тренировка		Тестирование
15		Обучение падению назад и через голову	1		Тренировка		Тестирование
16		Подвижные игры.	1		Тренировка		соревнования
17		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
18		Обучение падению в бок	1		Тренировка		Тестирование
19		Личная и общественная гигиена	1		Лекция		Опрос

20		Подвижные игры.	1		Тренировка		соревнования
21		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
22		Закаливание организма	1		Лекция		Опрос
23		Повторение всех элементов самостраховок	1		Тренировка		Тестирование
24		СФП (лазание по канату)	1		Тренировка		Тестирование
25		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1		Лекция		Опрос
26		Подвижные игры.	1		Тренировка		соревнования
27		Контрольные нормативы	1		Тренировка		Тестирование
28		СФП (упражнение на резине)	1		Тренировка		Тестирование
29		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		соревнования
30		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
31		Обучение элементу акробатики «подъем с разгибом»	1		Тренировка		Тестирование
32		СФП (лазание по канату)	1		Тренировка		Тестирование
33		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
34		Обучение элементу акробатики «колесо»	1		Тренировка		Тестирование
35		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		соревнования
36		Обучение элементу акробатики кувырок в длину, в высоту	1		Тренировка		Тестирование
37		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
38		Обучение элементу акробатики «рондат»	1		Тренировка		Соревнования
39		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
40		СФП(упражнение на резине)	1		Тренировка		Тестирование
41		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		соревнования
42		Обучение упражнению «забегание на мосту»	1		Тренировка		Тестирование
43		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный

44		Обучение упражнению «перевороты на мосту»	1		Тренировка		Тестирование
45		ОРУ	1		тренировка		Визуальный
46		Контрольные нормативы	1		Тренировка		Тестирование
47		Повторение элементов акробатики	1		Тренировка		Тестирование
48		СФП(упражнение на резине)	1		Тренировка		Тестирование
49		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		соревнования
50		Эстафеты	1		Тренировка		соревнования
51		Повторение элементов акробатики	1		Тренировка		Тестирование
52		СФП (лазание по канату)	1		Тренировка		Тестирование
53		ОРУ	1		Лекция Тренировка		Визуальный
54		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		соревнования
55		Контрольные нормативы	1		Тренировка		Тестирование
56		СФП	1		Тренировка		Тестирование
57		Повторение элементов акробатики	1		Тренировка		Тестирование
58		СФП	1		Тренировка		Тестирование
59		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
60		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		соревнования
61		Контрольные нормативы	1		Тренировка		Тестирование
62		СФП (лазание по канату)	1		Тренировка		Тестирование
63		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
64		Повторение элементов акробатики	1		Тренировка		Тестирование
65		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		соревнования
66		Эстафеты	1		Тренировка		соревнования

67		Повторение элементов акробатики	1		Тренировка		Тестирование
68		СФП (упражнение на резине)			Тренировка		Тестирование
2 блок							
69		Техника безопасности на занятиях дзюдо	1		Лекция		опрос
70		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		Соревнования
71		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
72		Подготовка к экзамену 6 КЮ.	1		Тренировка		Тестирование
73		Подвижные игры	1		Тренировка		Соревнования
74		Повторение элементов акробатики	1		Тренировка		Тестирование
75		Контрольные нормативы	1		Тренировка		Тестирование
76		ОФП (перетягивание каната)	1		Тренировка		Тестирование
77		Подвижные игры, с элементами борьбы	1		Тренировка		Соревнования
78		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
79		Подготовка к экзамену 6 КЮ.	1		Тренировка		Тестирование
80		ОФП (упражнение на развитие гибкости)	1		Тренировка		Тестирование
81		ОФП (перетягивание каната)	1		Тренировка		Тестирование
82		Подвижные игры	1		Тренировка		Соревнования
83		Повторение элементов акробатики	1		Тренировка		Тестирование
83		ОФП (упражнение на развитие силы ног)	1		Тренировка		Тестирование
84		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
85		Подготовка к экзамену 6 КЮ.	1		Тренировка		Тестирование
86		Подвижные игры	1		Тренировка		Соревнования
87		Контрольные нормативы	1		Тренировка		Тестирование
88		Техника безопасности на занятиях дзюдо	1		Лекция		опрос

89		ОФП (перетягивание каната)	1		Тренировка		Тестирование
90		ОФП (упражнение на развитие силы рук)	1		Тренировка		Тестирование
91		Подвижные игры	1		Тренировка		Соревнования
92		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
93		Повторение элементов акробатики	1		Тренировка		Тестирование
94		Подвижные игры	1		Тренировка		Соревнования
95		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1		Лекция		опрос
96		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
3 блок							
97		Зарождение и развитие дзюдо	1		Лекция		Опрос
98		Обучение удержанию сбоку	1		Тренировка		Тестирование
99		Подвижные игры с элементами борьбы	1		Тренировка		Соревнования
100		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
101		ОФП (упражнения на развитие силы рук)	1		Тренировка		Тестирование
102		Эстафеты	1		Тренировка		Соревнования
103		ОФП (упражнения на развитие выносливости)	1		Тренировка		Тестирование
104		Подвижные игры с элементами борьбы	1		Тренировка		Соревнования
105		Обучение передвижению (шинтай)	1		Тренировка		Тестирование
106		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
107		Личная и общественная гигиена	1		Лекция		Опрос
108		ОФП (упражнения на развитие силы ног)	1		Тренировка		Тестирование
109		Эстафеты	1		Тренировка		Соревнования
110		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
111		Подвижные игры с элементами борьбы	1		Тренировка		Соревнования

112		Обучение удержанию поперек	1		Тренировка		Тестирование
113		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
114		Эстафеты	1		Тренировка		Соревнования
115		ОФП (упражнения на развитие скорости)	1		Тренировка		Тестирование
116		ОФП (упражнения на развитие мышц пресса и спины)	1		Тренировка		Тестирование
117		Закаливание организма	1		Лекция		Опрос
118		Обучение захватам (кумиката)	1		Тренировка		Тестирование
119		Акробатика	1		Тренировка		Тестирование
120		ОРУ	1		Тренировка		Визуальный
121		Подвижные игры с элементами борьбы	1		Тренировка		Соревнования
122		Акробатика	1		Тренировка		Тестирование
123		Подвижные игры	1		Тренировка		Соревнования
124		Перевороты в партере	1		Тренировка		Тестирование
125		Обучение удержанию со стороны головы	1		Тренировка		Тестирование
126		Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	1		Лекция		Опрос
127		ОРУ			Тренировка		Визуальный
128		Акробатика			Тренировка		Тестирование
129		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
130		ОФП (упражнения на развитие гибкости)			Тренировка		Тестирование
131		Акробатика			Тренировка		Тестирование
132		Обучение выведению из равновесия (кудзуши)			Тренировка		Тестирование
133		ОРУ			Тренировка		Визуальный
134		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
135		Акробатика			Тренировка		Тестирование
136		Акробатика			Тренировка		Тестирование

137		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
138		Обучение удержанию верхом			Тренировка		Тестирование
139		ОРУ			Тренировка		Визуальный
140		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма			Лекция		Опрос
141		ОФП (упражнения на развитие быстроты)			Тренировка		Тестирование
142		Акробатика			Тренировка		Тестирование
143		ОРУ			Тренировка		Визуальный
144		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
145		ОФП (упражнения на развитие выносливости)			Тренировка		Тестирование
146		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
147		Обучение стойкам (шисэи)			Тренировка		Тестирование
148		ОРУ			Тренировка		Визуальный
149		Акробатика			Тренировка		Тестирование
150		Акробатика			Тренировка		Тестирование
151		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
152		Повторение всех видов удержаний			Тренировка		Тестирование
153		ОРУ			Тренировка		Визуальный
154		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
155		ОФП (упражнения на развитие гибкости)			Тренировка		Тестирование
156		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
157		ОФП (упражнения на развитие силы ног)			Тренировка		Тестирование
158		Акробатика			Тренировка		Тестирование
159		Моральная и психологическая подготовка борца			Лекция		Опрос
160		ОФП (упражнения на развитие выносливости)			Тренировка		Тестирование

161		Обучение перемещением тела (таи-сабаки)			Тренировка		Тестирование
162		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
163		ОРУ			Тренировка		Визуальный
164		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
165		Акробатика			Тренировка		Тестирование
166		Повторение всех видов удержаний			Тренировка		Тестирование
167		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
168		ОФП (упражнения на развитие силы рук)			Тренировка		Тестирование
169		Акробатика			Тренировка		Тестирование
170		Повторение стоек, передвижений, вывод. Из равновесия			Тренировка		Тестирование
171		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
172		ОРУ			Тренировка		Визуальный
4 блок							
173		Техника безопасности на занятиях дзюдо			Лекция		Опрос
174		Обучение броску боковая подсечка(дэ аши бараи)			Тренировка		Тестирование
175		ОРУ			Тренировка		Визуальный
176		Обучение уходам с удержания сбоку			Тренировка		Тестирование
177		ОФП (упражнения на развитие силы рук)			Тренировка		Тестирование
178		Совершенствование броску боковая подсечка(дэ аши бараи)			Тренировка		Тестирование
179		ОРУ			Тренировка		Визуальный
180		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
181		Акробатика			Тренировка		Тестирование
182		Обучение переворотам в партере			Тренировка		Тестирование

183		ОРУ			Тренировка		Визуальный
184		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
185		ОФП (упражнения на развитие силы ног)			Тренировка		Тестирование
186		Совершенствование броску боковая подсечка(дэ аши бараи)			Тренировка		Тестирование
187		Акробатика			Тренировка		Тестирование
188		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма			Лекция		Опрос
189		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
190		Обучение уходам с удержания поперек			Тренировка		Тестирование
191		Совершенствование броску боковая подсечка(дэ аши бараи)			Тренировка		Тестирование
192		ОРУ			Тренировка		Визуальный
193		ОФП (упражнения на развитие выносливости)			Тренировка		Тестирование
194		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
195		Акробатика			Тренировка		Тестирование
196		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
197		Акробатика			Тренировка		Тестирование
198		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
199		ОФП (упражнения на развитие быстроты)			Тренировка		Тестирование
200		Моральная и психологическая подготовка борца			Лекция		Опрос
201		Обучение броска через бедро (о гоши)			Тренировка		Тестирование
202		ОРУ			Тренировка		Визуальный
203		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
204		Обучение уходам с удержания со стороны головы			Тренировка		Тестирование
205		Обучение переворотам в партере			Тренировка		Тестирование

206		Акробатика			Тренировка		Тестирование
207		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
208		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
209		Совершенствование броска через бедро (о гоши)			Тренировка		Тестирование
210		ОРУ			Тренировка		Визуальный
211		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
212		Обучение переворотам в партере			Тренировка		Тестирование
213		ОФП (упражнения на развитие мышц спины и пресса)			Тренировка		Тестирование
214		Совершенствование броска через бедро (о гоши)			Тренировка		Тестирование
215		Техника безопасности на занятиях дзюдо			Лекция		Опрос
216		Акробатика			Тренировка		Тестирование
217		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
218		Обучение уходам с удержания верхом			Тренировка		Тестирование
219		ОРУ			Тренировка		Визуальный
220		Акробатика			Тренировка		Тестирование
221		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
222		Совершенствование броска через бедро (о гоши)			Тренировка		Тестирование
223		Акробатика			Тренировка		Тестирование
224		ОРУ			Тренировка		Визуальный
225		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
226		ОРУ			Тренировка		Визуальный
227		Совершенствование броска через бедро (о гоши)			Тренировка		Тестирование
228		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
229		Акробатика			Тренировка		Тестирование

230		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма			Лекция		Опрос
231		Обучение переворотам в партере			Тренировка		Тестирование
232		ОФП (упражнения на развитие быстроты)			Тренировка		Тестирование
233		Обучение броска подсечка в колено (хидза гурума)			Тренировка		Тестирование
234		ОФП (упражнения на развитие быстроты)			Тренировка		Тестирование
235		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
236		ОРУ			Тренировка		Визуальный
237		Совершенствование броска подсечка в колено (хидза гурума)			Тренировка		Тестирование
238		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
239		ОРУ			Тренировка		Визуальный
240		Моральная и психологическая подготовка борца			Лекция		Опрос
241		Акробатика			Тренировка		Тестирование
242		Совершенствование броска подсечка в колено (хидза гурума)			Тренировка		Тестирование
243		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
244		ОФП (упражнения на развитие силы ног)			Тренировка		Тестирование
245		Подвижные игры			Тренировка		Соревнования
246		ОРУ			Тренировка		Визуальный
247		Обучение переворотам в партере			Тренировка		Тестирование
248		Подвижные игры с элементами борьбы			Тренировка		Соревнования
249		Совершенствование броска подсечка в колено (хидза гурума)			Тренировка		Тестирование
250		ОФП (упражнения на развитие координации)			Тренировка		Тестирование
251		Эстафеты			Тренировка		Соревнования
252		ОРУ			Тренировка		Визуальный

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы и в блоки календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалка для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, турники, скакалки, канат.

При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренер-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 обучающихся, 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 итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области физического воспитания, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения упражнениями СФП.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

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

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение упражнений, 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 выполнение элементов упражнений.

2.5 Формы контроля

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося 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 диагностик (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 обучающийся 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 обучающийся 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 (обучающийся 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 педагога _____

	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 обучающегося 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

			(В)	
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 здоровье сберегающего 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. Перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся даются 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.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка, учебная игра, семинар.

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 обучающиеся 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.