Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета 31.08.2021 протокол № 1

Утверждена
приказом МАУ ДО ДЮСШ №5
от 31.08.2021 № 155
Директор _____ О.В. Соловьев

Подписан: Соловьев Олег Евгеньевич
DN: C=RU, OU=директор, O=МАУ ДО ДЮСШ № 5, CN=Соловьев Олег Евгеньевич, E=sch5s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2021.10.04 12:07:15+03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБУЧЕНИЕ ЕДИНОБОРСТВАМ: ДЗЮДО»

(платные образовательные услуги)
Возраст учащихся – 6-10 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы-разработчики:
Е.В. Чижикова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, к.п.н.
Левин Н.Н., тренер-преподаватель

Тамбов 2021

Оглавление

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *3*
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Методические условия реализации программы 4
1.3. Цель и задачи программы 6
1.4. Содержание программы 8
1.4.2.Учебно-тематическое планирование. Базовый уровень 9
1.4.3. Содержание учебного плана. Базовый уровень. 11
1.5. Планируемые результаты 15
Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем и развиваемся на татами» 16
2.1. Календарный учебный график 16
2.2. Условия реализации программы 16
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов 17
2.4. Оценочные и диагностические материалы 19
2.5. Список литературы 21
Приложения *22*

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение единоборствам: дзюдо» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Эта программа позволяет организовать образовательную деятельность на базовом (основном уровне) и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

Актуальность программы.

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качеств.

Учитывая растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – дзюдо, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросы социума и отвечающей интересам личности представляется *актуальной*.

Программа «Обучение единоборствам: дзюдо» обеспечит ребенку 6-10 лет необходимую двигательную активность, поможет развиться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является то, что в основу её построении и отбора содержания образования положена идея единства принципов здоровьесбережения, здоровьеформирования и развития;

Организация образовательной деятельности на базовом (основном) уровне обеспечивает освоение теоретических знаний, овладение практическими навыками в области общей и специальной физической подготовки, знакомство с основами техники и тактики дзюдо.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию.

Адресат программы.

Программа адресована детям 6-10 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как дзюдо либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 6-10 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-10 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний. Обучение осуществляется по договорам на обучение за счет средств физических лиц.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 1-15 человек.

Нормативный срок освоения программы – 1 год.

Общее количество учебных часов –72 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах как *постоянного, так и сменного состава.*

Режим занятий.

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

1.2. Методические условия реализации программы

Программа «Обучение единоборствам: дзюдо» имеет включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника дзюдо». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений».

Формы организации образовательной деятельности:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;

- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий. В программе представлены:

*1. Здоровьеформирующие технологии***.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. Здоровьесберегающие технологии. Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (6-10 лет).

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий,* так как именно игра для детей 6-10 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

– *словесные*: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

– *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

– *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятий

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия дзюдо способны обеспечить это.

1.3. Цель и задачи программы

Цель настоящей программы – обеспечение физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники дзюдо.

Задачи:

1. *Образовательные:*

– обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории дзюдо, его отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;

– обучить основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам (освоить содержание «Школы движения»);

– обеспечить овладение основами техники дзюдо;

– сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;

– сформировать у занимающихся представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре;

– обучить навыкам здоровьеформирования и здоровьесбережения;

– обеспечить осознанный выбор спортивной специализации.

2. Развивающие:

– развить физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности дзюдо;

– привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, основам техники дзюдо;

– развить и укрепить здоровье учащихся

– развить физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и др.

3. Воспитывающие:

– воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.

– сформировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.

– обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п.п.	Базовый (основной) уровень Разделы программы	Количество учебных часов в год
1.	Теоретическая подготовка	**5**
2.	Общая физическая подготовка	**17**
3.	«Школа движения»	**18**
4.	Основы техники дзюдо	**20**
5.	Медицинский контроль	**4**
6.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня[1], промежуточная и итоговая[2] аттестация)[3]	**6**
7.	Вступительное, заключительное занятия	**2**
8.	**Всего**	**72**

[1] Входная диагностика осуществляются в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.
[2] Аттестация по итогам обучения по программе в конце учебного года.
[3] Промежуточная и итоговая аттестация осуществляются в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки оценки техники исполнения элементов дзюдо, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

1.4.2.Учебно-тематическое планирование.
Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
Введение в образовательную программу		1	0,4	0,6	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I.	**Общая физическая подготовка**	**17,6**	**0,6**	**17**	**Тестирование**
1.1.	Ходьба	**4,2**	0,2	4	Текущий контроль
1.2.	Бег	**4,2**	0,2	4	Текущий контроль, соревнования
1.3.	Общеразвивающие упражнения	**4,2**	0,2	4	Текущий контроль
1.4.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	**5**	0	5	Текущий контроль
II.	**Школа движения**	**20**	**2**	**18**	**Тестирование**
2.1	Прыжки	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль, соревнования
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	**1,25**	0,25	1	Текущий контроль
2.3	Акробатика	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль
2.4.	Висы и упоры	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль
2.5.	Лазание	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль
2.6.	Равновесия	**2,25**	0,25	2	Текущий контроль
2.7.	Подвижные игры	**7,5**	0,5	7	Текущий контроль
III	**Основы техники дзюдо**	**22**	**2**	**20**	**Педагогическая оценка техники исполнения элементов**
3.1.	Изучение стоек (SHISEI)	**3,3**	0,3	3	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
3.2.	Изучение передвижений (SHINTAI)	**3,3**	0,3	3	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
3.3.	Изучение поворотов (TAI-SABAKI)	**3,3**	0,3	3	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.4.	Изучение захватов (KUMI-KATA)	**3,3**	0,3	3	Текущий контроль, фестиваль, соревнования

3.5.	Изучение приемов выведения из равновесия KUZUSHI)	**4,4**	0,4	4	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
3.6.	Изучение приемов падения (UKEMI)	**4,4**	0,4	4	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
IV.	**Медицинский контроль**	**4**	**0**	**4**	**Медицинское обследование**
V.	**Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)**	**6**	**0**	**6**	**Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации**
Заключительное занятие		**1,4**	**0**	**1,4**	**Фестиваль спортивных достижений**
ИТОГО		**72**	**5**	**67**	

1.4.3. Содержание учебного плана. Базовый уровень.

Введение в образовательную программу

Тема *«Введение в образовательную программу»*

Теория: «Дзюдо – гибкий путь к победе». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного дзюдоиста. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема *«Ходьба»*

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки

1.2. Тема *«Бег»*

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

1.3. Тема *«Общеразвивающие упражнения»*

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук верх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема *«Самостоятельная работа по общей физической подготовке*

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

Раздел 2. Школа движения

2.1. Тема *«Прыжки»*

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

2.2. Тема *«Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»*

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

2.3. Тема «*Акробатика*»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках,

кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

2.4.Тема *«Висы и упоры»*

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема *«Лазание»*

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног. Лазание по канату.

2.6. Тема *«Равновесия»*

Теория: Роль равновесия и координации в дзюдо. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по лежащему шнуру, с приседами и поворотами.

2.7. Тема *«Подвижные игры»*

Теория: Значение подвижных игр в освоении дзюдо. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Подвижные игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки». «Погоня», «Старт после броска».

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Раздел 3. Основы техники дзюдо.

3.1. Тема *«Стойки в дзюдо»*

Теория: Понятие «техника дзюдо». Терминология дзюдо: RAI – приветствие (поклон). TACHI-RAI – приветствие стоя. ZARAI – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. Техника выполнения стоек.

Практика: Освоение техники выполнения стоек (SHISAI). Высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя стойки.

3.2. Тема *«Передвижения в дзюдо»*

Теория: Терминология дзюдо: SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами. Техника выполнения передвижений.

Практика: Освоение техники выполнения передвижений обычными шагами (Ayumi-ashi), приставными шагами вперед-назад; влево-вправо; по диагонали (Tsugi-ashi).

3.3. Тема *«Повороты в дзюдо»*

Теория: Терминология дзюдо: TAI-SABAKI – повороты. Техника выполнения поворотов.

Практика: Изучение поворотов (TAI-SABAKI): повороты (перемещения тела) на 90° шагом вперед, на 90°шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

3.4. Тема *«Захваты в дзюдо»*

Теория: Терминология дзюдо: KUMI-KATA - захваты. Техника выполнения захватов.

Практика: Изучение техники захватов (KUMI-KATA). Основной захват – рукав / отворот.

3.5. Тема *«Приемы выведения из равновесия»*

Теория: Терминология дзюдо: KUZUSHI - выведение из равновесия. Mae-kuzushi – вперед; Ushiro-kuzushi – назад; Migi- kuzushi – вправо; Hidari-kuzushi – влево; Mae-migi-kuzushi - вперед-вправо; Mae-hidari-kuzushi - вперед-влево; Ushiro-migi-kuzushi - назад-вправо; Ushiro-hidari-kuzushi - назад-влево. Техника выполнения приемов выведения из равновесия.

Практика: Изучение техники приемов выведения из равновесия (KUZUSHI). Выведение из равновесия вперед; назад; вправо; влево; вперед-вправо; вперед-влево; назад-вправо; назад-влево.

3.6. Тема *«Приемы падения в дзюдо»*

Теория: Терминология дзюдо: UKEMI — падения. Yoko (Sukuho)-ukemi - на бок; Ushiro (Koho) ukemi - на спину; Mae (Zenpo) ukemi - на живот; Zenpo -tenkai- ukemi – кувырком. Техника выполнения приемов падения.

Практика: Изучение приемов падения на бок, на спину, на живот, кувырком.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема *«Углубленный медицинский осмотр»*

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема *«Промежуточная и итоговая аттестация»*

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники дзюдо. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

Заключительное занятие

Тема *«Фестиваль спортивных достижений»*

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

1.5. Планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Учащийся в зависимости уровня освоения программы должны:

№ п. п.	Базовый уровень
1	*Знать:* – сведения из истории дзюдо, особенности этого вида спорта; – правила техники безопасности на занятиях; – терминологию дзюдо; – технические требования к выполнению физических упражнений и приемов дзюдо; – правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья, ценности ЗОЖ
2	*Развить физические качества:* быстроту, координацию, ловкость гибкость, силу выносливость и д.
3	*Освоить* – комплексы физических упражнений – основные двигательные умения и навыки; – технологии здоровьесбережения и здороьеформирования

	– основы техники дзюдо
4	*Выполнять* технические элементы дзюдо раздельно и в связке
5	*Соблюдать* требования безопасности и Кодекс юного дзюдоиста. *Демонстрировать* положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др
6	*Выполнять* контрольные норматива одного из трех уровней либо *демонстрировать рост* индивидуальных показателей физической и технической подготовленности
7	*Повысить* морфофункциональные показатели
8	*Выбрать* спортивную специализацию. *Проявлять* устойчивое желание продолжить занятия спортом.

Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем и развиваемся на татами»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.
Количество учебных дней – 72.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 30 мая.
Возможно освоение части программы, что определяется датой заключения договора.

.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий дзюдо

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Татами (14х14)	Шт.	1
2.	Гантели (1,5 – 2 кг)	Комплект	20
3.	Канат для лазанья	Шт.	1
4.	Мат гимнастический	Шт.	10
5.	Мячи футбольный, баскетбольные	Шт.	4
6.	Мячи для метания	Шт.	10
7.	Перекладина гимнастическая	Шт.	1

8.	Стенка гимнастическая	Шт.	6
9.	Скамейка гимнастическая	Шт.	2
10.	Весы	Шт.	1
11.	Ростомер	Шт.	1
12.	Секундомер	Шт.	2
13.	Лента измерительная	Шт.	2
14.	Рулетка	Шт.	1
15.	Обруч	Шт.	10
16.	Гимнастическая палка	Шт.	10
17.	Скакалка	Шт.	10
18.	Флажки (белые, синие)	Комплект	3
19.	Кегли	Комплект	5
20.	Кубики	Комплект	5
21.	Ноутбук	Шт.	1
22.	Медиапроектор	Шт.	1
23.	Экран	Шт.	1

2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.
Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

2.2.3. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2.4. Оценочные и диагностические материалы

2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для дзюдо (в баллах[4])	Контрольные упражнения	Базовый уровень	Примечания
			Мальчики / Девочки	
Сила	**3**	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	13 / 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом **индивидуальных** показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	**3**	Челночный бег 3 х 10 м, с	10,8-10,3 / 11,3-10,6	
Силовая выносливость	**3**	Вис на перекладине, с	9 / 6	
Гибкость	**2**	Наклон вперед из положения сидя, см	3-5 / 6-9	
Скорость	**3**	Бег 30 м, с	7,3-6,2 / 7,5-6,4	

[4] 1 балл - незначительное влияние на результат
2 балла – среднее влияние на результат
3 балла - значительное влияние на результат

2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащий не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники дзюдо» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

2.5. Список литературы

2.5.1. Литература для тренера-преподавателя

1. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с

2. Путин, В. В., Ротенберг, А., Левицкий, А. Г. Искусство Дзюдо. От игры - к мастерству [Текст] / В. Путин, А. Левицкий, А. Ротенберг, Д. Черных. – М.: Олма Медиа Групп, 2015. – 328 с

3. Путин, В.В., Шестаков, В. Б. Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст]/ В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: Абрис/ОЛМА, 2018. – 160 с.

4. Свищёв, И.Д., Ерегина, С.В. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Текст] / И.Д.Свищёв, С.В.Ерегина. – М.: Советский Спорт, 2013. – 128 с.

5. Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство [Текст] / П Харрингтон. – М.: Гранд-фаир, 2003. – 400 с.

6. Шестаков, В. Б., Ерегина, С.В. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с. :

7. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба [Текст] / Ю.А. Шулика и др. . – М.: Феникс, 2006. – 800 с.

8. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе[Текст] / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.

2.5.2. Литература для родителей

10. Путин, В. В., Ротенберг, А., Левицкий, А. Г. Искусство Дзюдо. От игры - к мастерству [Текст] / В. Путин, А. Левицкий, А. Ротенберг, Д. Черных. – М.: Олма Медиа Групп, 2015. – 328 с

11. Путин, В.В., Шестаков, В. Б. Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст]/ В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: Абрис/ОЛМА, 2018. – 160 с.

2.5.3. Литература для детей

12. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья / Л.Г. Барин - СПб.: Питер, 2005, 254 с.

13. Кетельхут Р. Дзюдо для детей: увлекательное пособие для девочек и мальчиков [Текст] / Р. Кетельхут. – М.: «Олимпия Пресс, Терра-Спорт», 2003. – 88 с.

Приложения

Приложение 1

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

– перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

– обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

– по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

– прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий

(заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внетренеровочных и соревновательных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

Приложение 2

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации

Наименование программы _____Учебная группа_____ Дата проведения _____

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Уровень	Челн. бег 3х10	Уровень	Вис на перекладине	Уровень	Наклон вперед из положения сидя	Уровень	Бег 30 м	Уровень	Теоретическая подготовка (пед. оценка)	Техническая подготовка (пед. оценка)	Результат

Председатель аттестационной комиссии _____ Ф.И.О

Члены комиссии _____ Ф.И.О.