

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза П. А. Горчакова с. Боринское Липецкого района Липецкой области

(МБОУ гимназия с. Боринское)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано на заседании методического совета  гимназии  Протокол №1 от 29.08.2019 | Принято на заседании педагогического совета  Протокол № 1 от 29.08.2019 | Утверждаю.  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.П. Щербатых  Приказ № 230 от 31.08.201 |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Дзюдо»**

Возраст детей: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

Якунин В. В.

.

с. Боринское 2019г.

**Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1. Пояснительная записка**

**1.Направленность (профиль) программы –** физкультурно-спортивная.

**2.Акутальность программы:**

состоит в том, чтобы максимально, в условиях гимназии, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей, предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 7-16 лет. Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников

**3.Отличительные особенности программы:**

Программа была  адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. В программе представлены цели и задачи работы кружка,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Дзюдо” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядныетребования илиспортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой дзюдо в ДЮСШ.

1. **Адресат программы:**

Программа ориентирована на учащихся от 7 до 16 лет и опирается на психические и физиологические особенности детей данного возраста. В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом

1. **Объем и срок выполнения программы:** программа рассчитана на 105ч. в год (3ч. в неделю), срок реализации – 1 год, общее количество реализации программы – 105 ч.
2. **Формы обучения:** очная.
3. **Особенности организации учебного процесса:** теория и практика, основными формам учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; выполнение индивидуальных домашних заданий.
4. **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** общее количество занятий в год – 105, учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю продолжительность по 45 минут и 90 минут.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель: -** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

**Задачи**:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;

2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;

3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;

4. воспитывать трудолюбие детей;

5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;

5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в ДЮСШ и Школах Олимпийского резерва.

**1.3. Содержание программы**

**История дзюдо. Этикет в дзюдо. Правила соревнований**

История зарождения и развития дзюдо в Японии. Поклоны перед выходом на татами, партнёру, после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Возрастные группы и весовые категории. Начало, конец, продолжительность схватки, возможные перерывы. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

**Техническая подготовка. Элементарные технические действия**.

Стойка дзюдоиста. Дистанция. Передвижения. Игра «Перестрелка». Акробатика. Страховка. Самостраховка. Выведение из равновесия. Падения. Падения на спину. Падения на бок. Падение через партнёра. Захваты. Захваты атакующие. Удержание сбоку. Удержание поперек. Удержание со стороны головы. Удержание верхом. Уходы с удержания сбоку. Уходы с удержания со стороны головы. Уходы с удержания верхом. Переворот захватом двух рук. Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот рывком на себя. Переворот «Рычаг». «Рычаг» локтя через бедро от удержания сбоку. Бросок через бедро.Бросок через бедро скручиванием. Бросок «Отхват». Бросок «Отхват» в движении. Бросок через спину. Бросок через бедро в движении. Бросок «Зацеп изнутри». Бросок «Передняя подсечка в колено». Бросок «Боковая подсечка». Бросок «Передняя подсечка». Бросок «Передняя подсечка в колено». Бросок через бедро с захватом туловища. Сдача нормативов. Итоговое занятие.

**1.4. Планируемые результаты**

* **Личностные результы:**
* Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
* Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
* Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.
* Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
* **Метапредметные результаты:**
* *Коммуникативные:*
* Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий борьбой.
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* *Регулятивные:*
* Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
* Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
* Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* *Познавательные:*
* Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения упражнений.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать на занятиях борьбой и в соревновательной деятельности.
* **Предметные результаты***:*
* Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
* Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
* Знать технику выполнения специальных упражнений;
* Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических**

**условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

**(педагог дополнительного образования Якунин В. В.)**

**(филиал гимназии в с. Вербилово)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы (раздела)** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **История дзюдо. Этикет в дзюдо. Правила соревнований** | **5** |  |
|  | История зарождения и развития дзюдо в Японии. | 2 | 06.09 |
|  | Поклоны перед выходом на татами, партнёру, после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. | 1 | 08.09 |
|  | Возрастные группы и весовые категории. Начало, конец, продолжительность схватки, возможные перерывы. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов | 2 | 13.09 |
|  | **Техническая подготовка. Элементарные технические действия.** | **100** |  |
|  | Стойка дзюдоиста. Дистанция. | 1 | 15.09 |
|  | Передвижения. Игра «Перестрелка». Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. | 2 | 20.09 |
|  | Падения на спину. Самостраховка. | 1 | 22.09 |
|  | Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. | 2 | 27.09 |
|  | Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. | 1 | 29.09 |
|  | Падения. Самостраховка. Акробатика. | 2 | 04.10 |
|  | Падение через партнёра. Удержание сбоку. | 1 | 06.10 |
|  | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. | 2 | 11.10 |
|  | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». | 1 | 13.10 |
|  | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. | 2 | 18.10 |
|  | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». | 1 | 20.10 |
|  | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 2 | 25.10 |
|  | Падения. Страховка. Бросок через бедро скручиванием | 1 | 27.10 |
|  | Падения. Страховка. Удержание поперек. | 2 | 01.11 |
|  | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 1 | 03.11 |
|  | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. | 2 | 08.11 |
|  | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 1 | 10.11 |
|  | Падения. Страховка. Удержание поперек. | 2 | 15.11 |
|  | Бросок «Отхват» в движении. | 1 | 17.11 |
|  | Бросок «Отхват» в движении. | 2 | 22.11 |
|  | Бросок через бедро в движении. | 1 | 24.11 |
|  | Переворот захватом двух рук. | 2 | 29.11 |
|  | Бросок «Отхват» в движении. | 1 | 01.12 |
|  | Бросок через бедро в движении. | 2 | 06.12 |
|  | Переворот захватом двух рук. | 1 | 08.12 |
|  | Бросок «Зацеп изнутри». | 2 | 13.12 |
|  | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 1 | 15.12 |
|  | Удержание со стороны головы. | 2 | 20.12 |
|  | Бросок «Зацеп изнутри». | 1 | 22.12 |
|  | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 2 | 27.12 |
|  | Уходы с удержания со стороны головы. | 1 | 29.12 |
|  | Бросок «Зацеп изнутри». | 2 | 10.01 |
|  | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 1 | 12.01 |
|  | Уходы с удержания со стороны головы. | 2 | 17.01 |
|  | Бросок через спину. | 1 | 19.01 |
|  | Переворот рывком на себя. | 2 | 24.01 |
|  | Удержание верхом. | 1 | 26.01 |
|  | Бросок через спину. | 2 | 31.01 |
|  | Переворот рывком на себя. | 1 | 02.02 |
|  | Уходы с удержания верхом. | 2 | 07.02 |
|  | Бросок через спину. | 1 | 09.02 |
|  | Переворот рывком на себя. | 2 | 14.02 |
|  | Уходы с удержания верхом. | 1 | 16.02 |
|  | Бросок «Передняя подсечка в колено». | 2 | 21.02 |
|  | Переворот «Рычаг». | 1 | 28.02 |
|  | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 2 | 02.03 |
|  | Бросок «Боковая подсечка». | 1 | 07.03 |
|  | Бросок «Передняя подсечка». | 2 | 14.03 |
|  | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 1 | 16.03 |
|  | «Рычаг» локтя через бедро от удержания сбоку. | 2 | 21.03 |
|  | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 1 | 23.01 |
|  | «Рычаг» локтя через бедро от удержания сбоку. | 2 | 28.03 |
|  | Бросок «Передняя подсечка». | 1 | 30.03 |
|  | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 2 | 04.04 |
|  | Бросок через бедро с захватом туловища. | 1 | 06.04 |
|  | Бросок через бедро с захватом туловища. | 2 | 11.04 |
|  | Переворот «Рычаг». | 1 | 13.04 |
|  | Бросок «Передняя подсечка». | 2 | 18.04 |
|  | Бросок «Боковая подсечка». | 1 | 20.04 |
|  | Переворот «Рычаг». | 2 | 25.04 |
|  | Бросок «Зацеп изнутри». | 1 | 04.05 |
|  | Бросок «Отхват». | 2 | 11.05 |
|  | Бросок через бедро. | 1 | 16.05 |
|  | Бросок «Передняя подсечка в колено». | 2 | 18.05 |
|  | Бросок через бедро скручиванием | 1 | 23.05 |
|  | Сдача нормативов | 2 | 25.05 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 30.05 |
|  | Итого: | **105** |  |

**2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение*

* занятия проходят в спортивно зале филиала гимназии;

спортивный инвентарь и оборудование:

* перекладины для подтягивания в висе
* скакалки для прыжков
* секундомер
* гимнастические скамейки
* гимнастические маты
* гимнастическая стенка

**2.3. Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения. В начале года проводится входное тестирование. Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май), тестирование по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета может проводится в конце учебного года.

**2.4. Оценочные материалы**

1. Оценочное слежение за динамикой показателей (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.)

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения, оценка** | **Называть и выполнять техническое (тактическое) действие в стандартных условиях** |
| Неудовлетворительно | Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Назвал и выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Назвал и выполнил без ошибок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зачётные требования по общей**  **физической подготовке**   |  | | --- | | **Виды упражнений** | | Бег 30м | | Прыжок в длину (см) | | Прыжок в высоту | | Метание теннисного мяча | | Кросс (без учета времени) | | Плавание 50 м (мин) | | **Основные показатели для контроля развития физических качеств**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Виды двигательной активности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | | Легкая  атлетика | Быстрота | Бег на 30 м (с) | | Гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | |  | Выносливость | Сгибание рук в упоре лёжа  Сгибание туловища лёжа на спине | |

**2.5 Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса –** теория и практика

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

**Педагогические технологии:**

* технология дифференцированного обучения,
* технология разноуровневого обучения,
* технология развивающего обучения,

**Алгоритм учебного занятия:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; выполнение индивидуальных домашних заданий, изменяется в зависимости от формы, темы занятия.

**2.6. Список литературы**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3. Верхошанский IO.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.

6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов A.A. Энциклопедия физичес¬кой подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.

8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.

9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просве¬щение. 1993. - 128 с.

10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.

11. Каплин B.H., Еганов A.B., Сиротин O.А. Оценка уровня специаль¬ной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.

12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка

13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. ¬000 «Издательство АСТ». 2003. - 86З С.

15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.