

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол № 1
от 29.06.22 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
ДДТ г.Нижнеудинск
№ 03-0 от 29.06.22 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО»

Направленность: туристско-краеведческая

Адресат программы: учащиеся 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: стартовый

Разработчик программы:
педагог ДО
Ягудин Владимир Абдуллаевич

Нижнеудинск- 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо», разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189(в редакции от 25.12.2013);

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Так же занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Цель программы - создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;
- дать необходимые знания в области борьбы «Дзюдо».

Развивающие:

- содействовать эффективному физическому развитию;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.

Воспитательные:

- укреплять здоровье;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

Общая характеристика курса

Данная учебная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Дзюдо - приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане:

Данная программа рассчитана на 72 учебных часа. При этом резерв свободного времени, предусмотренный примерной программой, направлен на реализацию авторского подхода для использования разнообразных форм организации учебного процесса и внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год (по программе): 72 часа

Количество часов в неделю: 2 часа.

Технологии, методы: Образовательный цикл предусматривает групповую форму работы.

Групповая форма организации детей на занятии используется на занятиях, где присутствуют все занимающиеся группы. На таких занятиях учащиеся приобретают теоретические знания, умения и навыки применимые к занятиям Дзюдо. Акцент делается на работе по достижению оптимальной спортивной формы для занятий Дзюдо всеми занимающимися.

Методы и методические приемы обучения

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод - проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения Дзюдо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод - практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод - демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод - используется при освоении нового материала в совместном - одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Методические приёмы:

1. игровой - при изучении нового материала.
2. систематическая наработка упражнений для совершенствования техники исполнения.
3. физическая нагрузка на развитие гибкости и укрепление мышц.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения учащиеся:

- будут знать основную терминологию вида спорта дзюдо;
- будут знать основные принципы дзюдо;
- будут знать основные правила проведения спарринга в дзюдо;
- будут уметь выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
- будут знать правила поведения при конфликтных ситуациях;
- будут стремиться к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- будут физически выносливы, у них разовьются двигательные способности;
- проявят интерес к занятиям дзюдо.

Способы проверки результатов: контрольные упражнения по всем разделам программы.

Планируемые результаты

личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Учебный план

№	Название раздела	количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	1	18	19
3	Специальная физическая подготовка	3	21	24
4	Техническая подготовка	2	22	24
5	Итоговое занятие.	-	4	4
Итого		7	65	72

Содержание программы

1. Вводное занятие. (1ч.)

Теория: постановка основных задач занятий.

Практика: тест на гибкость и координацию.

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: фронтальный смотр общей и специальной физической подготовки.

2. Общая физическая подготовка. (19ч.) Общефизические упражнения.

Теория: Координация движений. Овладение умением расслабляться.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие различных групп мышц (поднимание ног из виса на гимнастической стенке, прыжки в высоту, прыжки в длину).

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на силу различных групп мышц.

3. Специальная физическая подготовка. (24 ч.)

Теория: спортивная подготовка.

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: базовые движения Дзюдо без отягощения

4. Техническая подготовка. (24 ч.)

Теория: базовые элементы Дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков.

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс базовых элементов Дзюдо .

5. Итоговое занятие. (4ч.)

Теория: подведение итогов за год.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Формы занятий: практическое занятие.

Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования

Оценочные материалы:

«ДЗЮДО»

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей их способностей в области спорта.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика первоначального уровня знаний и умений проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- выполнение заданий;
- игровые формы;
- зачет, который содержит в себе проверку знаний методики выполнения упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

Прием контрольных нормативов.

Нормативы физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
---------------------------------	--------------------------------

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Список литературы

1. Андреев В.М. Дзюдо. Методические указания. - М.: Динамо, 1987.-78с.
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захваты). - Л.: СДЮШОР - Дзюдо,1991.-266 с.
3. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захваты). - СПб.: СДЮШОР - Дзюдо,1992.-322 с.
4. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. Пер.со словац. - Минск: Полымя, 1983.- 98 с.
5. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо (методическое пособие). - Рига: 1991.-154 с.
6. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. - Л.: ВИФК, 1984.-132 с.
7. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. - Минск: Полымя, 1987.-78 с.
8. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. - Минск: Полымя, 1989.-187 с.
9. Коблев ЯК. Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. - М.: ФИС, 1987.-78 с.
10. Крутовских С.С., Рогов А.А., Воробьев С.И., Кофанов Б.Е., Крывлева Н.Б. Боевое искусство дзюдо. Выпуск 1,2,3,4,5. - М.: ФСК "Персей", 1991
11. Литманович А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации. - М.: ОГИФК:1987.-45 с.
12. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. - Киев: Здоровье, 1985.-89 с.
13. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. - СПб: 1993. - 155 с.
14. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск: Полымя, 1991. -75 с.
15. Ого Махито. Дзюдо. - Ростов на/Д: Изд-во "Феникс", 1998.-76 с.
16. Павлук Я. Judosportowe. Варшава. - Спорт и туризм, 1973.-22 с.

Календарно-тематический план
по программе «Дзюдо»
на 2022-2023 учебный год

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов
Вводное занятие (1 ч.)				
1.			Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1
Общая физическая подготовка (19ч.)				
2.			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1
3.			Основы техники и тактики борьбы	1
4.			Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	1
5.			ОРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	1
6.			ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	1
7.			ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	1
8.			ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	1
9.			ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	1
10.			ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	1
11.			ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	1
12.			ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	1
13.			ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	1
14.			ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	1
15.			ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	1
16.			ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	1
17.			ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми- ваза).	1
18.			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1

19.			Основы техники и тактики борьбы	1
Специальная физическая подготовка (24ч)				
20.			СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	1
21.			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	1
22.			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	1
23.			СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	1
24.			СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	1
25.			СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	1
26.			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1
27.			СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	1
28.			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	1
29.			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	1
30.			СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	1
31.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
32.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
33.			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1
34.			СРУ. Акробатика: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1
35.			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1
36.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1
37.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1
38.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
39.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри,	1

			бросок через бедро).	
40.			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1
41.			СРУ. Акробатика: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1
42.			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1
43.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1
Техническая подготовка (24ч)				
44.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
45.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
46.			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1
47.			СРУ. Акробатика: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1
48.			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1
49.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1
50.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1
51.			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	1
52.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
53.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
54.			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1
55.			СРУ. Акробатика: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1
56.			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1
57.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1
58.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1

59.			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	1
60.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
61.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1
62.			СРУ. Учебная борьба в партере. Игра	1
63.			СРУ. Учебная борьба в партере. Игра	1
64.			СРУ. Учебная борьба в партере. Игра	1
65.			СРУ. Учебная борьба в стойке. Игра	1
66.			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1
67.			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1
68.			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1
Итоговое занятие (4ч)				
69.			ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	1
70.			ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 1 минуты. Игра	1
71.			Контрольные испытания	1
72.			Контрольные испытания	1
Всего часов				72

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957989

Владелец Мацицкая Ольга Олеговна

Действителен с 08.11.2022 по 08.11.2023