

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89 Г. СОЧИ.
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЖИГУЛЕНКО ЕВГЕНИИ АНДРЕЕВНЫ

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МОБУ СОШ №89
_____ Н.В.Лашаури
«30» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«ДЗЮДО»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (108 ч.)
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 6 до 14 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 12606

Автор-составитель:
Багашвили Д.А. учитель
физической культуры

г. Сочи 2022 г.

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

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа «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

Новизна

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе дзюдо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Актуальность

Дзюдо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в борьбу дзюдо.

Отличительная особенность

Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Дзюдо» рассчитана на работу с обучающимися младшего и среднего школьного возраста 6-14 лет.

Условия набора обучающихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Дзюдо» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Уровень программы

Обучение по программе «Дзюдо» стартового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (15-20 человек), подгрупповые занятия (8-10 человек), индивидуальные занятия (одаренные дети).

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	20	3	1	6	108

Объём и срок освоения программы

Программа «Дзюдо» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов в год – 108 часов: три часа в неделю.

Формы обучения:

- ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;
- тематическое занятие – работа над определённой темой;

- тренировочные;
- учебно-тренировочные;
- практические занятия;
- игровое занятие – стимулирования творческого потенциала ребёнка;
- комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

Структура занятия

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение дзюдо.

Задачи программы

Образовательная - научить детей элементам борьбы дзюдо.

Развивающая – развить начальные физические данные детей посредством ОФП, развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитательная – дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу, воспитать любовь к занятиям дзюдо.

Образовательная- научить разнообразным комбинациям тактики и техники дзюдо, техническим приемам борьбы дзюдо; страховки.

Развивающая – продолжить развивать физические качества детей, морально-волевые качества, умение терпеть.

Воспитательная- коммуникативность, умение мыслить и анализировать, видеть ошибки и исправлять их, чувство патриотизма.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел/ модуль 1				
1.1	Общая физическая подготовка	48	1	47	Текущий, опрос, беседа.
1.2	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Текущий, опрос, беседа.
1.3	Спортивные и подвижные игры	6			
2	Раздел/ модуль 2				
2.1	Технико-тактическая подготовка	20	1	19	Текущий, беседа.
2.1	Контрольная диагностика	4	1	3	Текущий

1.3.2. Содержание учебного плана

Введение в программу- 3 часа.

Начальная диагностика.

Теория - рассказать детям о цели и задачах программы, тех направлениях, по которым они будут работать, рассказать о технике безопасности.

Практика - выявить физические качества обучающихся.

1.1. ОФП. – 48 часов.

Теория - Спорт – составная часть физической культуры.

Практика - Строевые упражнения

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Рапорт дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до

хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

1.2. Специальная физическая подготовка – 30 часов

Теория - История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта.

Практика - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки,

из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,

падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на мосту

перевороты на мосту

вставание с моста

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувыркком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забегание на мост с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном поднимание; (Имитация)

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

- приседания, наклоны, бег;

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

-кувырки вперед и назад;

-перевороты назад;

-приседания;

-вращения;

-прыжки;

-наклон;

-ходьба и бег с партнером.

1.3. Спортивные и подвижные игры – 6 часов

Практика

- Игры с сопротивлением;

- Игры на развитие резкости;

- Эстафеты.

1.4. Техничко-тактическая подготовка – 20 часов

Теория

- Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

Основы техники:

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

1.5. Контрольная диагностика – 4 часа

Теория – простые элементы борьбы дзюдо, технику безопасности, приёмы страховки.

Практика – выполнять контрольные нормативы по ОФП, показать простые элементы борьбы дзюдо.

- Бросок – это приём, с помощью которого борей выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

- При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.

- дзюдоист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника

Практика – принять участие в школьных соревнованиях по дзюдо..

5.Контрольная диагностика – 2 часа

Практика – знать основные правила соревнований по дзюдо.

Теория – показывать технику элементов борьбы, выполнять контрольные нормативы.

1.3.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации программы стартового уровня «Дзюдо» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные:

- формирование начальных компетенций учащихся в области борьбы дзюдо.
- Учащиеся первого года обучения

1. должны знать:

Образовательная – простейшие элементы борьбы дзюдо. и как правильно их выполнять.

Развивающая – как формировать и развивать морально – волевые качества;

- прививать интерес к систематическим занятиям дзюдо.

Воспитательная - как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося, что нельзя опаздывать на занятия.

2. должен уметь:

Образовательная - выполнять простые элементы борьбы дзюдо.

Развивающая - формировать потребность в самостоятельных занятиях дзюдо; развивать всесторонне гармонические физические способности;

- развивать специальные способности.

Воспитательная - следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу, не опаздывать на занятия.

Учащиеся второго года обучения

1. должны знать:

Образовательная - термины дзюдо, правила безопасности при выполнении отдельных приёмов, правила страховки.

Развивающая - какие качества необходимы для занятий борьбы дзюдо.

Воспитательная - как правильно вести себя по отношению к более старшим товарищам, быть вежливым, без обиды реагировать на замечания педагога, воспитывать силу воли.

2. должен уметь:

Образовательная - уметь выполнять разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы дзюдо; страховки.

Развивающая – правильно развивать специальные физические качества.

Воспитательная- воспитывать чувство патриотизма, умения правильно вести себя в коллективе, умение анализировать свои ошибки, исправлять их.

3. Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности;
- умение анализировать и оценивать свои действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов борьбы;
- повышение интереса к борьбе дзюдо, как способу самовыражения;
- повышение интереса к истории дзюдо.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватного поведения.

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

2.1. Календарный учебный график

П/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Формы контроля
1	2.09.19	1.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Техника безопасности при занятиях борьбой	1	14.30-15.30 16.00-17.00	Теория	Спортзал	Текущий
2	4.09.	Общая физическая подготовка	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Стадион	Текущий
3	7.09.	Строевые упражнения	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортивная площадка	Текущий
4	9.09.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Теория	Спортзал	Текущий
5	11.09.	Бег, ходьба, прыжки	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Стадион	Текущий

6	14.09.	ОРУ без предметов	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
7	16.09.	Акробатические упражнения.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
8	18.09.	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Теория	Учебный кабинет	Беседа
9	21.09.	Кувьрки	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
10	23.09.	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
11	25.09.	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Теория	Учебный кабинет	Беседа
12	28.09.	Упражнения с предметами	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
13	30.09.	Упражнения на координацию	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
14	2.10	Упражнения на силу	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
15	5.10.	Упражнения в паре с партнёром	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
16	7.10.	Легкоатлетические упражнения	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Стадион	Текущий
17	9.10.	Прыжковые упражнения	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
18	12.10.	Переползания	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
19	14.10.	Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Стадион	Текущий
20	16.10.	Упражнения на гибкость	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
21	19.10.	Контрольный урок по ОФП	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Стадион	Оценка
22	21.10.	Сдача контрольных нормативов	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Стадион, спортивный городок	Текущий
23	23.10.	Опрос по	1	16.00-17.00	Теория	Учебный	Беседа

		теме		17.30-18.30		кабинет	
24	26.10.	Страховка и самоконтроль при падениях	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
25	28.10.	Опрос по теме	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Теория	Учебный кабинет	Беседа
26	30.10.	Падение	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
27	2.11.	Упражнения на мосту	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
28	4.11.	Имитационные упражнения (перекаты)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
29	6.11.	Имитационные упражнения (броски)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
30	9.11.	Парные упражнения	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
31	11.11.	Спортивные и подвижные игры	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
32	13.11.	Парные упражнения	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
33	16.11.	Игры с сопротивлением	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
34	18.11.	Игры на развитие резкости	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
35	20.11.	Эстафеты	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
36	23.11.	Технико-тактическая подготовка	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
37	25.11.	Понятие о травмах и их причинах.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Теория	Спортзал	Беседа
38	27.11.	Основные положения борцов (стойки)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
39	30.11.	Опрос по теме	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Теория	Спортзал	Текущий
40	2.12.	Захваты	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
41	4.12.	Дистанции	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий

42	6.12.	Перемещения по ковру	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
43	09.12.	Тестирование по теории, практике	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика Теория	Спортзал	Текущий
44	11.12.	Общая физическая подготовка.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
45	13.12.	Перестроения	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
46	13.12.	ОРУ без предметов	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
47	18.12.	Ходьба, бег, прыжки	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
48	20.12.	ОРУ с предметами	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
49	23.12.	Упражнение на координацию	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
50	25.12.	Кувьрки	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
51	27.12.	Упражнения на силу	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
52	30.12.	ОРУ в паре	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
53	08.01	Контрольный урок по ОФП	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
54	11.01	Влияние физических качеств на организм человека.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Теория	Спортзал	Беседа
55	13.01	Сдача контрольных нормативов	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
56	15.01.	СФП	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
57	18.01.	Опрос по теме	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Беседа
58	20.01.	Страховка	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
59	22.01.	Падение	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
60	25.01.	Упражнение на мосту	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий

61	27.01.	Имитационные упражнения	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
62	29.01	Падение	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
63	01.02.	Упражнения с партнёром	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
64	03.02	Технико-тактическая подготовка	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
65	05.02	Борьба лёжа	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
66	08.02	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Теория	Учебный кабинет	Беседа
67	10.02	Имитационные упражнения	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
68	12.02	Технико-тактическая подготовка	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
69	15.02.	Упражнения с партнёром	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
70	17.02.	Основные положения борцов	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
71	19.02.	Способы подготовки приемов	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
72	22.02.	Борьба стоя (подножки)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
73	24.02.	Борьба лёжа (положения)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
74	26.02.	Способы подготовки	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий

		приемов					
75	01.03	Борьба стоя (подножки)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
76	03.03.	Борьба лёжа (захваты)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
77	05.03	Борьба стоя (подсечки)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
78	08.03	Борьба стоя (переворачивание)	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
79	10.03	Борьба лёжа	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
80	12.03	Удержание	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
81	15.03	Борьба на одной ноге	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
82	17.03	Подвороты для бросков на резине	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
83	19.03	Спортивные и подвижные игры	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
84	22.03	Удержание с боку с отключением руки.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
85	24.03	Бросок через бедро.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
86	26.03	Страховка при бросках	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
87	29.03.	Спортивные и подвижные игры	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
88	31.03	Удержание со стороны головы захватом пояса.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
89	0204	Положение дзюдоиста по отношению к сопернику.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
90	05.04	Совершенствовани е боковой подсечки.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
91	07.04	Захваты.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
92	09.04	Удержание	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
93	12.04	Борьба на одной	1	16.00-17.00	Практика	Спортзал	Текущий

		ноге		17.30-18.30			
94	14.04	Подвороты для бросков на резине	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
95	16.04	Спортивные и подвижные игры	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
96	19.04	Болевой прием.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
97	21.04	Задняя подножка.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
98	23.04	Бросок через спину со стойки.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
99	26.04	Подхват под одну ногу.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
100	28.04	Задняя подсадка.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
101	30.04	Подхват под две ноги.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
102	03.04	Подхват под одну ногу.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
103	05.04	Передняя подножка.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
104	07.04	Зацеп изнутри.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
105	10.04	Зацеп снаружи.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
106	12.04	Учебно-тренировочная схватка.	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
107	14.05	Контрольная диагностика	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
108	17.05	Контрольная диагностика	1	16.00-17.00 17.30-18.30	Практика	Спортзал	Текущий
		Всего часов	108				

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

1. Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);

-Госпожнадзора.

2. Оборудование

- наличие просторного зала, борцовского ковра;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы дзюдо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);
- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.

3. Технические ресурсы: компьютер.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- диагностика «Твои таланты»;
- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие творческих способностей учащихся с помощью борьбы самбо»;

Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Дзюдо» имеет высшее образование, специалист по физической культуре и спорту, тренер –преподаватель.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Дзюдо» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Дзюдо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы дзюдо.
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении итогового контроля являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видеозаписи занятий и тренировок.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой дзюдо, уровня освоения начальных теоретических знаний по дзюдо.

Контрольные нормативы первого года

Физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3x10	-	+	не более 10 с
Выносливость	Бег 800 метров	-	+	+

Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+
	Подтягивания	-	-	не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	не менее 150см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	не менее 5 см
	Подъем туловища(20 сек)	+	+	не менее 15 раз

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Дзюдо » основано на следующих принципах:

-гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

-психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);

-наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натур);

-дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);

-доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие методы обучения:

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

-наглядный (демонстрация схем, картограмм);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используются следующие методы воспитания:

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха);
- поощрения.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

2.6. Список литературы

2.6.1. Нормативные документы

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от

22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ;

10. Уставом муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы №89 г. Сочи имени Героя Советского Союза Жигуленко Евгении Андреевны.

2.6.2. Учебно-методическая литература

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др.-М. Советский спорт, 2003. -96 с.
2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ - М.: Физическая культура, 2010-208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/.-М.: Физическая культура, 2010-240
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.-2-е изд., перераб. И доп.- М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.-312 с.

2.6.3. Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки	http://минобрнауки.рф/
Федерация дзюдо	http://www.judo.ru/