Подписано цифровой подписью: Директора А.А. Бушмакина
2021.08.26 10:24:08+03'00'

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 24.05.2021 №6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544 с
углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
26.05.2021 № 339

_____ Бушмакина А.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Дзюдо»

на 2021 - 2022 учебный год

(отделение дополнительного образования детей)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок освоения программы 3 года

Разработчик: педагог
дополнительного образования
Ефимов Алексей Геннадьевич

Санкт- Петербург
2021

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Учебный план 6
3. Календарный учебный график 6
4. Оценочные и методические материалы 7
5. Контроль результативности 14
6. Информационные источники 15

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),

- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

-Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

-Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)»

- Распоряжение Комитета по образованию от 01032017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой короновирусной инфекции (COVID-19)».

1.1 В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач.

1.2. Направленность программы

программа направлена на эффективное решение проблемы здорового образа жизни детей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3 ***Актуальность программы*** в том, что овладение навыками дзюдо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого учащегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества,

позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Дзюдо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является развитие личностных качеств учащегося в сочетании с совершенствованием физической формы учащегося посредством взаимодействия с другими участниками образовательного процесса с помощью отработки технических действий с другими учащимися. Развивается умение д остигать поставленных целей, посредством использования своих личностных качеств.

Настоящая программа по дзюдо предусматривает этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОП) - 1 год обучения (возраст 7-9 лет) и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 7 до 11 лет.

1.4 **Цель программы:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение дзюдо, привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

1.5 Задачи программы:

1.Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам дзюдо
- обучение технике нападения и защиты

2. *Развивающие:*

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлективного типа мышления

3. *Воспитательные:*

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом

воспитание гражданских качеств личности

***1,6,* Условия реализации программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В объединение принимаются все желающие по письменному заявлению родителей, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено

соответствующей справкой от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Программа предназначена для обучающихся 7-11лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа обучения предполагает два этапа:

1. СО - спортивно-оздоровительный этап 7-9 лет 1-й год обучения
2. Этап начальной подготовки 9-11 лет 2-й год обучения

Наполняемость учебной группы:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Группа 2 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Режим занятий:

1 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу;

2 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- душевые кабинки
- скакалки
- мячи(футбольный, волейбольный, баскетбольный, гандбольный, набивные)
- турник

Условия зачисления в группу 2 года обучения.

Два раза в год (декабрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На основании полученной оценки осуществляется перевод на следующий уровень обучения.

Объем и срок реализации программы

Планируемые результаты:

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

Сроки реализации программы	
1 год обучения	72 часа
2 год обучения	72 часа
Всего:	144 часа

1.8 Условия реализации программы:

Наличие спортивного зала, татами, гимнастических матов, инвентаря для силовых

тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр.

Ожидаемые результаты:

По общей физической подготовке', выполнение общеразвивающих упражнений.

По специальной физической подготовке', выполнение специальных упражнений.

По технико-тактической подготовке', знание и умение выполнения элементов техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке', знание и умение применения на практике правил техники безопасности.

В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные

- анализировать свои действия и планировать дальнейшую деятельность
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знание правил личной гигиены и ухода за организмом

Предметные

- умение применять приемы дзюдо
- владение приемами
- развитие навыка быстрого перехода от обороны к нападению и обратно, иметь представление о тактике ведения боя
- знание и применение в спарринге правил соревнований в дзюдо
- знание истории дзюдо

Особенности программы:

Темы занятий в календарно-тематическом планировании расположены не в соответствии с последовательностью разделов в учебном плане в связи с тем, что обучение будет успешнее, если теорию совмещать с практикой, а отдельные элементы технических и тактических действий объединять как в тренировочном процессе, так и в игровой и соревновательной деятельности.

Такая последовательность тем способствует:

- лучшему усвоению и совершенствованию необходимых знаний, умений и навыков;
- возможности постоянно отрабатывать и улучшать исполнение изучаемых приемов.

2. Учебный план первого года обучения

Наименование разделов и дисциплин	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	3	3		Устный опрос
Общая физическая подготовка.	42		42	Сдача нормативов
Специальная физическая подготовка.	16		16	Сдача нормативов
Технико-тактическая подготовка.	И		11	Сдача нормативов
Итого:	72	3	69	

Учебный план второго года обучения

Наименование разделов и дисциплин	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	3	3		Устный опрос
Общая физическая подготовка.	32		32	Сдача нормативов
Специальная физическая подготовка.	20		20	Сдача нормативов
Технико-тактическая подготовка.	17		17	Сдача нормативов
Итого:	72	3	69	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.2020	05.2019	36	72	2 раза по 1 часу
2 год	03.09.2021	28.05	36	72	2 раза по 1 часу

4. Оценочные и методические материалы

4.1. Оценочные материалы
1 год обучения

1. ВвоДное занятие.

Теория. История и традиции дзюдо. Изучение команд на японском языке.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение дзюдо как средства укрепления здоровья. Терминология дзюдо на японском языке.

Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. Способы Двигательной Деятельности.

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. ПоДвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.

Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции,

спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: регби на коленях - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед.

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

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

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

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

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

Способы усложнения игр:

Захватывать руки соперника нельзя

Захватывать руки соперника можно Ограничение площади игрового поля

Запрещение отступать

Менее подготовленный учащийся получает гандикап

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

Соревнования проводятся на ковре.

В соревнованиях участвуют все ученики

Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя.

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

Спина к спине

Левый бок к левому (и наоборот)

Левый бок к правому

Оба соперника на коленях

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

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

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

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

Технико-тактическая подготовка

Основы техники:

Стойки - правая, левая, фронтальная. Передвижения - приставными шагами. Захваты - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения - на бок, на спину, на живот. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка).

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения. Освоение контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Приемы борьбы стоя:

Бросок через бедро, задняя подножка, контрприемы.

Приемы борьбы лежа:

Удержание сбоку, удержание сбоку захватом руки и головы, удержание сбоку захватом туловища, удержание сбоку захватом головы с ближней рукой,удержание поперек захватом головы и туловища, удержание верхом, удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.

2 год обучения

1. ***ВвоДное занятие.***

Теория. История и традиции дзюдо. Изучение команд на японском языке.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. ***Теоретическая подготовка***

Теория. Значение дзюдо как средства укрепления здоровья. Терминология дзюдо на японском языке.

Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. ***Способы Двигательной Деятельности.***

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. ***ПоДвижные и спортивные игры.***

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: регби на коленях - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед.

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

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

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

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

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

Способы усложнения игр:

Захватывать руки соперника нельзя Захватывать руки соперника можно Ограничение площади игрового поля Запрещение отступать

Менее подготовленный учащийся получает гандикап

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

Соревнования проводятся на ковре.

В соревнованиях участвуют все ученики

Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя.

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

Спина к спине

Левый бок к левому (и наоборот)

Левый бок к правому

Оба соперника на коленях

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

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

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

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

Технико-тактическая подготовка

Основы техники:

Стойки - правая, левая, фронтальная. Передвижения - приставными шагами. Захваты - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения - на бок, на спину, на живот. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка).

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения. Освоение контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Приемы борьбы стоя:

Бросок через бедро, задняя подножка, контрприемы.

Приемы борьбы лежа:

Удержание сбоку, удержание сбоку захватом руки и головы, удержание сбоку захватом туловища, удержание сбоку захватом головы с ближней рукой,удержание поперек захватом головы и туловища, удержание верхом, удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.

Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов дзюдо и ОФП.

Методические материалы

Организация и планирование в группе спортивно-оздоровительной подготовки

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачу укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой дзюдо.

При расчете времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 45 минут рекомендуется распределения:

Обязательный комплекс упражнений (в разминке)	3-5 мин.
Элементы акробатики	6-10 мин.
Игры в касания	4-7 мин.
Освоение захватов	6-10 мин.
Упражнения на борцовском мосту	5-7 мин.

придерживаться следующей схемы его

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приемов в партере и стойке в пропорции 2:1.

Основой отбора учебного материала является спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность ребенка к занятиям борьбой дзюдо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе дзюдо.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:
Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по ***цели*** (на учебные и контрольные) и ***степени разнообразия решаемых задач*** (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.
Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.
Занятия проводятся главным образом *групповым методом (10—15 человек).*
Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).
Методы, направленные на овладение Двигательными умениями и навыками:
а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:
а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера).
б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).
При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе. Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и

обучающегося.
Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.
Форма подведения итогов реализации программы

Программой дзюдо предусмотрены следующие формы контроля:
- *промежуточная аттестация* (декабрь) - в форме зачетного занятия
- *итоговая аттестация* (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена,

5. Список литературы

1. Дзюдо. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006. - 800 с.
2. Билл Киддо 600 "убойных" приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; Прайм-Еврознак, АСТ - Москва, 2007. - 224 с.
3. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005. - 559 с.
4. Иванов, А.А. Король дзюдо; М.: Физкультура и спорт - Москва, 1988. - 256 с.
5. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ - Москва, 2012.-263 с.
6. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011. - 408 с.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 23.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом Директора ГБОУ школы №
544 с углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
23.08.2021 №402
_____ А.А.Бушмакина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Дзюдо»

на 2021-2022 учебный год

группа: 1

год реализации: второй

возраст учащихся: 7-11 лет

Разработчик: педагог
дополнительного образования
Ефимов Алексей Геннадьевич

Особенности образовательного процесса 2-го года обучения

Задачи 2-го года обучения

1.Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам дзюдо
- обучение технике нападения и защиты

2. **Развивающие:**

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
-формирование рефлективного типа мышления

3. **Воспитательные:**

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом
- воспитание гражданских качеств личности

1. Содержание 2-го года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Краткий обзор развития дзюдо в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие дзюдо в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

2. Теоретические сведения

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям тхэквондо. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Правила соревнований. Форма спортсмена. Продолжительность спарринга. Начало и конец боя.

Общая физическая подготовка

Практика:

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия

(обучение, закрепление).

Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю.

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

2. Планируемые результаты 2-го года обучения

Личностные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные

- анализировать свои действия и планировать дальнейшую деятельность
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знание правил личной гигиены и ухода за организмом

Предметные

- умение применять приемы дзюдо
- развитие навыка быстрого перехода от обороны к нападению и обратно, иметь представление о тактике ведения боя
- знание и применение в спарринге правил соревнований в дзюдо
- знание истории дзюдо