

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г. о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 29 августа 2019 г.

Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ № 18» г.о. Самара
Савушкиным М.П.
Приказ № 18 от 29 августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Срок реализации: **1 год**
Возраст обучающихся: **6-10 лет**

программу разработал:
заместитель директора по УВР
Васильева И.И.
Тренер-преподаватель отделения «Дзюдо»
Грушанин Е.А.

Самара, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая аннотация:

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. В дзюдо разработана система специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела, причем обращается внимание занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий, как в правую, так и в левую сторону.

Программа содержит учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения, предусматривает воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к дзюдо, начальное обучение технике и тактике, развитие физических качеств с учетом специфики дзюдо. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка с элементами спортивных и подвижных игр», Специальная техническая подготовка», «Акробатическая подготовка».

Данная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года, даёт обучающимся базовые умения и знания.

Программа ориентирована на обучение детей 6-10 лет. Объем программы - 144 часов. Образовательный процесс составляет 36 недель. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа (академических – по 45 минут каждый), при наполняемости 15-20 обучающихся в группе.

Форма обучения – очная.

При зачислении необходимо предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и возможности посещать занятия по виду спорта «Дзюдо».

Цели, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы определены в каждом модуле.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **ДОП "Дзюдо"**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	"Общая физическая подготовка с элементами спортивных и подвижных игр»	72	4	68
2	"Акробатическая подготовка"	36		36

3	"Специальная техническая подготовка"	36	4	32
	ИТОГО:	144	8	136

1. Модуль "Общая физическая подготовка с элементами спортивных и подвижных игр».

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, основных двигательных движений и опорно-двигательного аппарата, выносливости. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных упражнений.

Реализация этого модуля направлена развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр. Спортивные и подвижные игры также являются средством физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, а также такие качества как ловкость, быстрота и выносливость. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности.

Игровая деятельность обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать. В подвижных играх и эстафетах развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию.

Цель модуля: ознакомление и активация интереса детей к спорту, формирование двигательных умений и навыков, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи модуля:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
- обучение основным двигательным действиям и начальное изучение физических упражнений.
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья.

Учебно-тематический план модуля "Общая физическая подготовка с элементами спортивных и подвижных игр».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История и традиции вида спорта "Дзюдо". Гигиена, режим дня, самоконтроль. Гигиенические требования к одежде дзюдоиста. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.	4	4	-	Беседа
2	Мониторинг физической подготовки обучающихся	2	-	2	Тестирование
3	Общеразвивающие упражнения	12		12	Наблюдение
4	Подвижные игры	10		10	Наблюдение

5	Спортивные игры	10		10	Наблюдение
6	Упражнения на развитие гибкости	10		10	Наблюдение
7	Упражнения на развитие координации и чувства пространства	10		10	Наблюдение
8	Физкультурно-оздоровительные технологии	10		10	
9	Мониторинг физической подготовки обучающихся	4		4	Тестирование, Выполнение нормативов ОФП
	ИТОГО:	72	4	68	

Общеразвивающие упражнения включают в себя упражнения на развитие гибкости, ловкости, выносливости, быстроты движений, общей координации движений, силовые упражнения.

Также к общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок (упражнения на гимнастической стенке, упражнения на формирование осанки).

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышать двигательную координацию обучающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется выполнению упражнений в различных условиях (челночный бег 3x10 м, кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом).

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Для развития быстроты движений используют упражнения их легкой атлетики: бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; из гимнастики: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата, развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий.

Спортивные игры.

В подготовке дзюдоиста применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия,

Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как они укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки дзюдоистов используют различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

К концу прохождения модуля «Общая физическая подготовка с элементами спортивных и подвижных игр» обучающиеся должны освоить основные двигательные упражнения общей физической подготовки. Укрепить физическое здоровье.

2. Модуль "Акробатическая подготовка».

Акробатика в дзюдо является азбукой, без знания которой немислимо изучение основных упражнений. Выполнение акробатических упражнений позволяет совершенствовать физические и волевые качества обучающихся. Кроме того, акробатическая подготовка способствует развитию эмоциональной устойчивости, решительности и смелости ребенка.

Цель модуля: развитие координационных способностей, гибкости, ловкости. Формирование физического совершенствования.

Задачи модуля:

- обучение технике акробатических упражнений;
- формирование правильной осанки;
- воспитание умения владеть своим телом.

Учебно-тематический план модуля "Акробатическая подготовка».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общеразвивающие упражнения : переползание на животе, спине; бег: коленях, на четвереньках, «обезьянкой», «тараканчиком»	8		8	Наблюдение Контрольные упражнения
2	Упражнения кувырки: вперед/назад,	6		6	Наблюдение Контрольные упражнения

	с выходом в стойку, «промокашкой»				
3	Упражнения стойки: стойка на лопатках («березка»), мостик, стойка на голове, стойка на руках, ходьба на руках	6		6	Наблюдение Контрольные упражнения
4	Упражнения на равновесие: «ласточка», прыжки на одной ноге в прямой стойке, в наклоне, в парах	6		6	Наблюдение Контрольные упражнения
5	Упражнения на растяжку: шпагаты прямой и поперечный, растяжка спины и плечевого пояса	6		6	Наблюдение Контрольные упражнения
6	Мониторинг физической подготовки обучающихся	4		4	Тестирование
	ИТОГО:	36		36	

К концу прохождения модуля «Акробатическая подготовка» обучающиеся должны освоить основные акробатические упражнения, совершенствовать физические и волевые качества.

3. Модуль "Специальная техническая подготовка».

Специальная техническая подготовка дзюдоиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии.

Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Данный модуль дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Цель модуля: физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники и философии дзюдо.

Задачи модуля:

- обучить простейшим элементам дзюдо;
- развивать силовые и волевые качества;
- обучить безопасному падению с использованием само страховки.

Учебно-тематический план модуля "Специальная техническая подготовка».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила борьбы в дзюдо. Профилактика травматизма на занятиях дзюдо.	2	2	-	Беседа
2	Элементарные технические действия: передвижения,	8		8	Наблюдение, контрольные упражнения

	перемещения, повороты, стойки, выведение из равновесия.				
3	Теория и практика страховки при падениях, самостраховка	8	2	6	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основные технические действия: бросковая техника, удержания, переходы на удержания.	8		8	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Простейшие формы борьбы в стойке, в партере	6		6	Наблюдение, контрольные упражнения
6	Мониторинг физической подготовки обучающихся	4		4	Соревнования с применением упрощенных правил
	ИТОГО:	36	4	32	

Дзюдо включает технику борьбы стоя (броски). Технику борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы).

Основные технические действия в дзюдо.

Стойки - это положения, при которых тело находится вертикально.

Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая.

Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.

Перемещение.

Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

Выведение из равновесия является наиболее широко распространенным способом технических действий.

Падение. Самостраховки.

Особое место в технике дзюдо занимают упражнения по самостраховке (группировки и т.п.): 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.

Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.

Перевороты в партере с переходом на удержание: с подрывом руки и ноги; - подрывом двух рук; - из положения лёжа; - переворот с захватом руки и ноги от себя; - переворот с захватом руки и ноги на себя.

Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.

К конку прохождения модуля «Специальная техническая подготовка» обучающиеся должны освоить основные технические приемы в дзюдо. Обучиться безопасному падению и самостраховке.

Ресурсное обеспечение ДОП «Дзюдо»

Организационно-педагогические условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и отвечающим квалификационным требованиям профессиональных стандартов.

Материально-техническое обеспечение ДОП «Дзюдо»

Для занятий дзюдо необходим спортивный зал, оснащенный инвентарем:

- скамейка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- бревно гимнастическое (скамейка);
- перекладина гимнастическая пристенная;
- брусья навесные для гимнастической стенки;
- скакалки;
- напольное покрытие татами;
- мячи футбольные, волейбольные;
- секундомер;
- гонг.

Информационно-методическое обеспечение

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.5.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическое требование к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО – 16.09-01/826-ТУ)
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературы

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.

4. П.А. Некрасов Комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая разработка для студентов специальности физическая культура и спорт. Ухта: УГТУ. 2010.

5. Е.О. Смирнова Детская психология: Учебник для вузов. Спб.: Питер 2009. 304 с.