

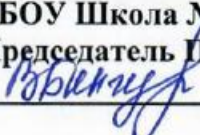


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, Е-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

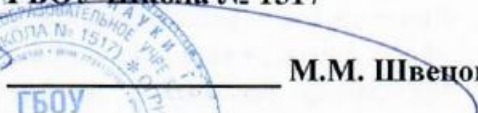
на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517
Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт», Дзюдо

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев (216 ак.часов)

Возраст: 12-16 лет

Автор-составитель: Розанов Вячеслав Андреевич,
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Программа рассчитана на один год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе дзюдо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель и задачи программы

Цель программы. Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе дзюдо.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Категория учащихся по программе: 12-16 лет.

Срок реализации программы: 9 месяцев (216 ак. часов), 1 ак.ч. – 45 мин.

Формы и режим занятий:

Форма обучения: групповая (занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 20 человек).

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ак. часа (при обязательном 15-минутном перерыве).

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), с предоставлением справки о состоянии здоровья, а также об отсутствии противопоказаний к занятиям борьбой дзюдо.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- правила поведения во время тренировок по дзюдо;

- получают технические навыки выполнения основных элементов дзюдо;
- научатся применять приобретенные навыки в борьбе;
- научатся элементарным тактическим действиям во время борьбы.

Личностные результаты:

- смогут улучшить свои физические качества;
- научатся работать с партнерами на тренировке;
- научатся уважительно относиться к товарищам по залу;

Метапредметные результаты:

- научатся работать по предложенному тренером плану;
- научатся перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех тренирующихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план¹

Задачи:

1. Проведения соревнований по борьбе дзюдо.
2. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных движений.
4. Обучить приемам из арсенала 4 КЮ.

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Развитие и совершенствование основных физических качеств		В процессе каждого занятия в соответствии с темой занятия	50	Текущий, периодический
3.	Техника самообороны и усложненные акробатические элементы			40	
4.	Техника борьбы в стойке			50	
5.	Техника борьбы в партере			50	
6.	Подвижные и спортивные игры			20	
7.	Массовые мероприятия			4	
8.	Основные положения правил проведения соревнований	1	1		Беседа
9.	Соревнования		В соответствии календарным планом		
	Итого часов:	216	2	214	

Содержание тем

1. *Вводное занятие.* Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

¹ Учебный (тематический) план оформляется по каждому году обучения.

2. *Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Упражнения с собственным весом тела. Упражнения, выполняемые с помощью партнера. Упражнения с утяжелителями.
3. *Техника самостраховки и усложненные акробатические элементы.*
4. *Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Броски в движении. Комбинации бросков.
5. *Техника борьбы лёжа.* Перевороты. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы. Удушающие приемы. Комбинации переворачиваний, удержаний, болевых приёмов и удушающих.
6. *Основные положения правил проведения соревнований по борьбе дзюдо.* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Форма участников. Результат схватки. Оценка технических действий.
7. *Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.
8. *Подвижные и спортивные игры и эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Регби. Эстафеты с применением инвентаря и элементов акробатики.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов по общефизической, специальной и тактико-технической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях и спаррингах. Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной деятельности, исходный уровень состояния физического развития, подготовленности. Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Итоговые занятия объединения проводятся в форме практической сдачи нормативов по общефизической, специальной и контрольной схваткам.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Спортивный зал;
- Татами;
- Гимнастические маты, фишки, фитболы, скакалки, гантели, канат.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

<i>Название учебного раздела (учебной темы)</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Основы знаний Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка Контрольные испытания Спортивные мероприятия	- учебно-методическая литература; - наглядные пособия: плакаты, схемы, альбомы, видеозаписи

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ 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»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного 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 молодёжи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. / – 3-е издание, доп. – М.: Дрофа, 2007.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.
3. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – Минск: Польша, 1983.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2012.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
7. Ерегина С.В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Ерегина С.В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов. – М.: Детский тренер, выпуск № 2, 2007.
9. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. – М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо

11. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.