

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Карро Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Пояснительная записка

Данная образовательная программа относится к **физкультурно-спортивной** направленности. Она является модифицированным вариантом программы «Дзюдо», разработанной И.Д. Свищевым. Она знакомит учащихся с культурой, традицией и историей единоборств, элементами теории и практики. Разработаны комплексы, технико-тактических действий для занимающихся детей школьного возраста. Предусмотрено изучение техники для получения квалификационных степеней и разрядов.

Данная программа предусматривает освоение единоборств на двух уровнях:

- 1) на уровне умения, так как демонстрируемое действие выполняется в стандартных условиях и на несопротивляющемся противнике;
- 2) на уровне двигательного навыка, который формируется в условиях сбивающих факторов, воздействующих на учащегося в ходе состязаний. Занимающиеся единоборствами могут выбрать для себя более интересный и доступный путь технического совершенствования.

Программа ориентирована на то, чтобы дети приобрели определённые знания по истории, теории и культуре единоборств, а также основополагающие практические умения по дзюдо в группе со своими одноклассниками дети развиваются легко и с удовольствием.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодежи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. Одновременно с этим средства массовой культуры и широкий рынок коммерческих услуг в области преподавания боевых искусств породили иллюзию доступности специфических знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих

возможностей, узкое понимание культуры и традиции, влияет на формирование личности ребенка порой деструктивно.

Занятия по единоборству призваны способствовать формированию спортивной подготовки, здорового образа жизни, органы чувств развивают умение наблюдать, анализировать, запоминать, Все это особенно важно в настоящее время, когда мир массовой культуры давит на психику.

Кроме того, обучение, будучи сопряжено с изучением лучших поединков по единоборствам способствует возникновению интереса к культуре и искусству в целом.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод об **актуальности и педагогической целесообразности** данной программы.

Необходимо разбудить в каждом ребенке стремления к спортивному самосовершенствованию. Добиться того, чтобы занятия вызывали чувство радости и удовлетворения. Это касается всех обучающихся, ведь в группу принимаются дети с разной степенью подготовки и различными личностными качествами, что обязывает педагога учитывать индивидуальные особенности детей, обеспечивать индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Новизна программы заключается в гармоничном сочетании упражнений, направленных на проявление различных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Помимо специфических приемов, характерных для занятий единоборствами, в программу включены разнонаправленные упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики и спортивной борьбы.

Отличительной чертой программы является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия занимающихся. Это создаёт благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат, способствующий высокому уровню сплочённости и работоспособности на различных этапах подготовки к аттестации. Положительная морально-психологическая

атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов, тренеров, отражающихся в их духовном облике. Программу также отличает преемственность изучаемого материала.

Цель данной программы — приобщение детей к культуре и традициям единоборств, как средству сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Повышение уровня разносторонней физической подготовки;
2. Овладение основами техники и тактики единоборств;
3. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
4. Приобщение к истории и культуре единоборств.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 6-17 лет.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Формы и режим занятий

Программа предполагает практические групповые занятия по технике и тактике единоборств, общей и специальной физической подготовке, развитию нравственных качеств, предусмотрены индивидуальные консультации. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию (2 академических часа по 45 минут для старшей возрастной группы, 1 академический час по 45 минут для младшей и средней возрастных групп), количество занятий в год – 76.

Количество детей в группе от 6 человек.

Практические занятия включают в себя контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение теоретическим материалом, двигательной культурой единоборств (фестивали, показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров), овладение навыками противоборства - учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, итоговые, модельные.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

1. Укрепляется здоровье детей, повышается их физическая подготовленность;
2. Изучается техника и тактика единоборств, приемы атаки, защиты и контратаки;
3. Вырабатывается навык технически грамотного выполнения элементов (захваты, броски, подсечки и т.д.);
4. Осваивается комплекс общеразвивающих физических упражнений;
5. Развиваются нравственные и психологические качества детей;
6. Формируется представление о культуре единоборств;

Степень овладения предметом учащихся проверяется и оценивается в процессе обучения, на контрольных занятиях, открытых уроках, показательных выступлениях и фестивалях.

Формы подведения итогов

Предполагается участие детей в школьных, районных, городских спортивных мероприятиях, а также турнирах и соревнованиях между учреждениями дополнительного образования.

Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Кол-во занятий
		Практика
1	Вводное занятие	1
2	Техника	16
3	Тактика	16
4	Специальная физическая подготовка	10
5	Общая физическая подготовка	10

6	Волевая подготовка	3
7	Нравственная подготовка	3
8	Теория и методика освоения дзюдо	6
9	Инструкторская практика	3
10	Судейская практика	3
11	Соревновательная подготовка	3
12	Итоговые занятия	2
	ИТОГО	76

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Ознакомление с курсом. Техника безопасности.

Раздел 2. Техника.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Раздел 3. Тактика.

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Раздел 6. Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Раздел 7. Нравственная подготовка.

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения - содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть - обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

Раздел 8. Теория и методика освоения дзюдо.

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов Возрастая динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста. *Динамика формирования спортивного мастерства* Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).

Раздел 9. Инструкторская практика.

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Раздел 10. Судейская практика

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Раздел 11. Соревновательная подготовка.

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Раздел 12. Итоговые занятия.

Подведение итогов.

Методическое обеспечение программы

Формирование знаний по освоению содержания единоборств и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки занимающихся различного возраста.

Теоретические знания сообщаются в форме: беседы, сообщения, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами борцов.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает множество форм проведения занятий. Это положение вытекает из цели и задач настоящей программы. В зависимости от назначения (целей и задач) изучаемого раздела (темы), можно определить следующие формы занятий:

- изучение художественной, специальной и методической литературы по основному предмету, обсуждение изученного, формирование выводов и предложений по практическому применению;
- просмотр фото, кино, видеоматериалов по теме занятия, обсуждение, рекомендации по практическому применению.
- выезд на просмотр соревнований спортсменов высокого класса;

- проведение анализа (разбор) результатов участия в соревнованиях;
- инструкторско-методические занятия и открытые занятия.
- тренировочные занятия, направленные на выработку физических качеств, изучение и отработку техники борьбы;
- подготовка и участие в соревнованиях;
- подготовка и участие в показательных выступлениях, фестивалях.

Методы проведения занятий:

1. наглядно-иллюстративный,
2. практический,
3. рефлексивный.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал для занятий
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: боксерские мешки, груши, лапы, перчатки, шлемы, маты, татами.
- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

Список использованной литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:ФиС, 1988
2. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности - М.: ФиС, 1978.
Егиазарян А.Д. Пути совершенствования специальной скоростно-силовой подготовки юных борцов/Спортивная борьба: Ежегодник. -М.: ФиС, 1976.
3. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. - М.: Академия, 2002.
4. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.: Владос, 2003.

5. Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель-АСТ, 2003.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС. 1986.
7. Ритм сердца у спортсменов./общ. ред. Баевского Р.М. и Мотылянской Р.Е. - М.: ФиС, 1986.
8. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1986.
9. Специальная выносливость спортсмена, /общ. ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 1972.
10. Спортивная борьба: Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 1987.