

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детский морской центр
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
«Юный моряк»

Принята на заседании
педагогического совета

« 31 » августа 2020 г.
Протокол № 29

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ДМЦ
Е.Л. Романчук

Приказ № 139-Д
« 01 » сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«ДЗЮДО»
1 год обучения
2020 – 2021 учебный год

Разработчик:
Громов Константин Валентинович,
педагог дополнительного образования

Кронштадт
2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» физкультурно- спортивной направленности.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Первый год обучения – этап начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо. Учащиеся учатся элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники дзюдо, техническим приемам борьбы дзюдо. Развиваются физические качества учащихся, кондиционные и координационные способности; формируется осанка и корректируются функциональные возможности ребенка. Учащиеся осваивают основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины; Организуется досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;

С первых занятий вводится практическая часть, используя методический прием «забегания вперед», что приводит к развитию творческого потенциала детей, интереса к занятиям дзюдо.

Большое внимание уделяется акробатике, направленной, с одной стороны, на специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо. Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- изучение основ техники, тактики и правил дзюдо.
- овладение основами техники обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Развивающие:

- повышение интереса к дзюдо и уровня физической подготовленности;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие детского организма;

Воспитательные:

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

Материально –техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия оснащение:

Гимнастические маты,
борцовские чучела,
шведская стенка,
навесная перекладина,
мячи различного размера,

- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- 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).

Планируемые результаты 1 года обучения.

Личностные:

- сформированные определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

Метапредметные:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- устойчивый интерес к занятиям;

Предметные:

- знание истории возникновения дзюдо и его развитие в России;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- владение основами техники и тактики дзюдо;

Учебный план 1 года обучения.

№п\п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Захваты. Срывы захватов.	1	3	4	Контрольное задание
3	Упражнения на падения в стороны	2	8	10	Контрольное задание
4	Упражнения на падения назад	2	8	10	Контрольное задание
5	Упражнения на падения вперед	2	8	10	Контрольное задание
6	Захваты рук	2	18	20	Контрольное задание
7	Удушающие приемы	2	4	6	Контрольное задание
8	Удержания в партере	4	36	40	Контрольное задание
9	Броски со стойки.	4	36	40	Контрольное задание
10	Итоговое занятие	-	2	2	Показательные выступления
Итого:		20	124	144	

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	16.09.20	04.06.21	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

**Содержание дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Дзюдо»
1 года обучения**

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале и на татами.

Практика: разминка, общие физические упражнения

2.Захваты. Срывы захватов.

Теория: Основные правила захватов. Техника безопасности при захватах.

Практика Захват в положении нападающего сверху. Захват в положении нападающего сбоку. Захват в положении нападающего спереди.

Захват - шарф

3.Упражнения на падения в стороны.

Теория: Соблюдение правил страховки при падении на бок.

Практика: Подножка. Большой зацеп снаружи. Малый зацеп снаружи. Большой зацеп изнутри. Подсечка изнутри.

4.Упражнения на падения назад

Теория: Основные правила страховки.

Практика: Бросок с захватом двух ног. Бросок с захватом одной рукой.

Бросок с обратным захватом двух ног. Задняя подножка с падением.

Задняя подножка в подколенный сгиб.

5.Упражнения на падения вперед

Теория: Техника падения вперед.

Практика: Падение вперед на согнутые руки. Падение назад с разворотом на 180 градусов. Бросок с упором стопы в живот. Бросок подсадом голенью. Боковая подножка с падением. Бросок через правое бедро.

Бросок через ногу. Подхват под одну ногу. Бросок через плечо с колен.

6.Захваты рук

Теория: Техника захватов рук.

Практика: Односторонний захват, двухсторонний захват, длинный косой захват, короткий косой захват. Захват в положении нападающего сверху, в положении нападающего сбоку, в положении нападающего спереди.

Зачетные упражнения. Соревнования.

7.Удушающие приемы

Теория: Техника выполнения приемов.

Практика: Захват шеи спереди и сзади. Захват при помощи скрещенных рук. Захват при помощи предплечий. Захват под подбородок.

8. Удержания в партере:

Теория: Техника удержания.

Практика: Удержание в партере сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног. Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание сбоку, сверху, поперек, со стороны головы, со стороны ног. Переход на от удержания сбоку на болевой прием узел руки под колено, рычаг руки через бедро, узел руки скручиванием. Переход от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону головы, в сторону ног. Переход от удержания сверху на узел одной ногой, на узел двух ног. Удержание поперек с захватом двух рук, с захватом руки и ноги. Удержание спиной с захватом двух рук.

9. Броски со стойки.

Теория: Техника выполнения бросков.

Практика: Подножка. Большой зацеп снаружи, малый зацеп снаружи. Подсечка изнутри левой и правой ногой. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Бросок через бедро с захватом шеи, с захватом пояса на спине, с захватом пояса через руку нападающего, маховое бедро. Учебно –тренировочные схватки. Соревнования .Бросок через спину с колен с захватом отворота одной рукой, с двустороннего захвата, с одностороннего захвата. Боковая подсечка. Боковая подсечка при отступлении. Передняя подножка с колена. Боковая подсечка при скрещивании ног. Соревнования.

10.Итоговое занятие.

Практика: Показательные выступления

Календарно - тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»
1 год обучения.
2020- 2021 учебный год

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Вводное занятие (2 часа) Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2	16.09	
Захваты. Срывы захватов. (4часа)				
2.	Захваты. Основные правила захватов.. Техника безопасности при захватах. Захват шарф.	2	18.09	
3.	Захваты в положении нападающего сверху, в положении нападающего сбоку, в положении нападающего спереди. Текущий контроль	2	23.09	
Упражнения на падения в стороны (10 часов)				
4.	Упражнения на падения в стороны. Соблюдение правил страховки при падении.	2	25.09	
5.	Подножка. Большой зацеп снаружи.	2	30.09	
6.	Подножка. Малый зацеп снаружи.	2	02.10	
7.	Подножка. Большой зацеп изнутри. Знакомство, отработка.	2	07.10	

8.	Подножка. Подсечка изнутри. Знакомство, отработка. Текущий контроль.	2	09.10	
Упражнения на падения назад (10 часов)				
9.	Основные правила страховки. Знакомство, отработка.	2	14.10	
10.	Бросок с захватом двух ног. Отработка.	2	16.10	
11.	Бросок с захватом одной рукой. Отработка	2	21.10	
12.	Бросок с обратным захватом двух ног..	2	23.10	
13.	Задняя подножка с падением. Задняя подножка в подколенный сгиб. Отработка. Текущий контроль	2	28.10	
Упражнения на падения вперед. (10 часов)				
14.	Техника падения вперед. Падение вперед на согнутые руки. Падение назад с разворотом на 180градусов. Бросок с упором стопы в живот.	2	30.10	
15.	Бросок подсадом голенью.	2	06.11	
16.	Боковая подножка с падением. Бросок через правое бедро.	2	11.11	

17.	Бросок через ногу. Подхват под одну ногу.	2	13.11	
18.	Бросок через плечо с колен. Текущий контроль	2	18.11	
Захваты рук (20 часов)				
19.	Техника захватов рук.	2	20.11	
20.	Односторонний захват.	2	25.11	
21.	Двусторонний захват	2	27.11	
22.	Длинный косой захват.	2	02.12	
23.	Короткий косой захват.	2	04.12	
24.	Захват в положении нападающего сверху.	2	09.12	
25.	Захват в положении нападающего сбоку.	2	11.12	
26.	Захват в положении нападающего спереди.	2	16.12	

27.	Зачётные упражнения	2	18.12	
28.	Соревнования. Текущий контроль	2	23.12	
Удушающие приемы (6 часов)				
29.	Техника выполнения приемов. Захват шеи спереди и сзади.	2	25.12	
30.	Захват при помощи скрещенных рук.	2	30.12	
31.	Захват при помощи предплечий. Захват под подбородок. Текущий контроль	2	13.01	
Удержания в партере (40 часов)				
32.	Техника удержания.	2	15.01	
33.	Удержание в партере сверху.	2	20.01	
34.	Удержание сбоку.	2	22.01	
35.	Удержание со стороны головы.	2	27.01	
36.	Удержание со стороны ног.	2	29.01	

37.	Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание сбоку.	2	03.02	
38.	Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание сверху.	2	05.02	
39.	Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание поперек.	2	10.02	
40.	Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание со стороны головы.	2	12.02	
41.	Переворот накатом с захватом правой руки атакующего с переходом на удержание со стороны ног.	2	17.02	
42.	Переход от удержания сбоку на болевой прием узел руки под колено.	2	19.02	
43.	Переход от удержания сбоку на болевой прием рычаг руки через бедро.	2	24.02	
44.	Переход от удержания сбоку на болевой прием узел руки скручиванием.	2	26.02	
45.	Переход от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону головы.	2	03.03	
46.	Переход от удержания поперек на болевой прием узел руки в сторону ног.	2	05.03	

47.	Переход от удержания сверху на узел одной ноги.	2	10.03	
48.	Переход от удержания сверху на узел двух ног..	2	12.03	
49.	Удержание поперек с захватом двух рук.	2	17.03	
50.	Удержание поперек с захватом руки и ноги.	2	19.03	
51.	Удержание спиной с захватом двух рук. Текущий контроль	2	24.03	
Броски со стойки (40 часов)				
52.	Техника выполнения бросков.	2	26.03	
53.	Подножка.	2	31.03	
54.	Большой зацеп снаружи.	2	02.04	
55.	Малый зацеп снаружи.	2	07.04	
56.	Подсечка изнутри левой и правой ногой.	2	09.04	

57.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	2	14.04	
58.	Бросок через бедро с захватом шеи.	2	16.04	
59.	Бросок через бедро с захватом пояса на спине.	2	21.04	
60.	Бросок через бедро с захватом пояса через руку нападающего.	2	23.04	
61.	Маховое бедро.	2	28.04	
62.	Учебно-тренировочные схватки.	2	30.04	
63.	Соревнования.	2	05.05	
64.	Бросок через спину с колен с захватом отворота одной рукой.	2	07.05	
65.	Бросок через спину с колен с двустороннего захвата.	2	12.05	
66.	Бросок через спину с колен с одностороннего захвата.	2	14.05	

67.	Боковая подсечка.	2	19.05	
68.	Боковая подсечка при отступлении противника.	2	21.05	
69.	Передняя подножка с колена.	2	26.05	
70.	Боковая подсечка при скрещивании ног.	2	28.05	
71.	Соревнования. Текущий контроль	2	02.06	
72.	Итоговое занятие. Показательные выступления. Промежуточная аттестация	2	04.06	
	Итого	144		

Оценочные материалы

1 год обучения

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью личностных качеств

Формы контроля: педагогическое наблюдение;

Личностные качества: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Критерии:

Оценка параметров _____ Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл 1-6 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла 7-12 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

2. **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по темам.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение -контрольные задания

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. **Промежуточный контроль** за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1. Личностные качества.

Критерии: дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров _____ Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл 1-5- баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла 6-10 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач; умение слушать и вступать в диалог, соблюдение правил поведения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-3 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-9 баллов - высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

3.3. Предметные:

Критерии: знания о развитии дзюдо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, умение выполнять акробатические элементы, элементы самостраховки,

Формы контроля:

-опрос

-контрольное задания

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-5 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	6-10 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	11 -15 баллов - высокий уровень

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

4. **Промежуточный контроль** за второе полугодие проводится в конце мая. Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1. Личностные качества:

Критерии: доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание, упорство в достижении поставленных целей;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1- 4 баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5- 8- баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

4.2. Метапредметные

Критерии: участие в индивидуальной и коллективной деятельности; умение ставить перед собой задачу и решать её, слушать и вступать в диалог. Уровень по сумме баллов 1-3 баллов -начальный уровень 4-6 баллов -средний уровень 6-9 баллов высокий уровень

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

4.3. Предметные знания и умения.

Критерии: знания техники борьбы в стойке, правила безопасности при проведении тренировок, выполнение бросков и захватов, соблюдение правил

подвижных игр и эстафет

Формы контроля:

-опросы,

-практическое задание,

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

не очень активное - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Уровень по сумме баллов

1-4 баллов -начальный уровень

5-8 баллов -средний уровень

9-12 баллов высокий уровень

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

Методическое обеспечение Программы

I год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа	Словесный метод	Инструкции по технике безопасности	Видеофильм «Дзюдо в России»
2	Захваты. Срывы захватов.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Электронные презентации.
3	Упражнения на падения в стороны	Беседа, демонстрация технического действия, практическое	Словесный метод, метод показа.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации	Электронные презентации.
4	Упражнения на падения назад	Беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Электронные презентации.

5	Упражнения на падения вперед	Беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Электронные презентации.
6	Захваты рук	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Правила борьбы.	Электронные презентации.
7	Удушающие приемы	Беседы, практическое занятие	Рассказ, объяснение правил, игровой метод.	Правила борьбы.	Электронные презентации.
8	Удержания в партере	Беседа, соревнование	Объяснение, соревновательный метод.	Нормативы, комплексы упражнений,	Видеоролики
9	Броски со стойки.	Беседа, соревнование	Рассказ, объяснение правил, игровой метод	Правила проведения соревнований	Электронные презентации.
10	Итоговое занятие	Беседы, практическое занятие	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	Видеоролики

Информационные источники

Список литературы:

1. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
2. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
3. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
4. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
7. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮ Ц им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
8. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001
9. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
10. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
11. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
12. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.