

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»
2 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 2 года обучения.

Группы 2 года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного уровня детей.

Основным методом занятий являются тренировки и подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы упражнений сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Задачи 2 года обучения

Образовательные:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия с семьей занимающегося;

Учебный план 2 года обучения

№п\п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка.	1	5	6	Контрольное наблюдение
3.	Упражнения для развития основных физических качеств.	1	14	15	Контрольное задание
4.	Специальная физическая подготовка	1	8	9	Контрольное задание
5.	Технико-тактическая подготовка	1	37	38	Контрольное наблюдение
6.	Болевые приемы на руки.	1	17	18	Контрольное задание
7.	Приемы в стойке	1	39	40	Контрольное задание
8.	Проведение удержаний в партере.	1	9	10	Контрольное задание
9.	Морально – волевая подготовка дзюдоиста.	2	-	2	Контрольное наблюдение
10.	Правила проведения соревнований	2	-	2	Контрольное наблюдение. Анализ участия.
11.	Итоговое занятие	1	1	2	Показательные выступления.
	Итого:	13	131	144	

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дзюдо»
на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год обучения	02.09.20	26.05.21	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»
2 года обучения

1. Водное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. План работы объединения на год.

Практика: основные приемы 1 года обучения.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

Виды бега, ходьбы, прыжков, кувырков.

Практика:

- Бег, ходьба.

Медленный бег, бег с ускорением, прерывистый бег, бег змейкой,

- Прыжки подскоки на месте с продвижением;
- прыжки места, с разбега, в длину, в высоту;
- прыжки с высоты,
- прыжки со скакалкой;
- 4 фазы движения в прыжках: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.
- Кувырок вперед, назад, через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках, на голове, гимнастический мост,
- Колесо.
- Подвижные игры.

3. Упражнения для развития основных физических качеств

Теория: основные физические качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, растяжка.

Практика:

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Выносливость, скорость.

Практика:

Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с.

Выносливость:

Поединков с партнерами, броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой,

Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Страховка и самоконтроль при падениях. Основы техники страховки и падения.

Практика:

- **Падения**

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

- ***Упражнения на мосту***

- перевороты на мосту
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед,
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

- ***Упражнения с манекеном***

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

- ***Парные упражнения***

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

- ***Борьба лёжа.***

Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине.

Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

- ***Борьба стоя (броски)***

- Задняя подножка
- Задняя подножка под две ноги
- Передняя подножка с колена.

- Передняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Зацеп изнутри.
- Вертушка.
- Подхват изнутри.

- ***Переворачивание и удержание***

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уход) от удержаний.

6. Болевые приемы на руки.

Теория: Техника болевых приемов.

Практика:

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху, через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху- противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.

- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».

7. Приемы в стойке

Теория: Техника приемов в стойке. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Практика: Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов. Приемы и захваты. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы.

Подсечки и подхваты. Броски в стойке и с падением. Сковывания и удержания. Удары в стойке и передней подножке. Удары в стойке ногами, головой, руками. Удары из передней стойки: рубящие, тычковые, поддевающие, пинающие

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Запрещенные приемы.

8. Проведение удержаний в партере.

Теория: Техника проведения удержаний.

Практика: Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику.

Удержание грудью, спиной. Удержание сбоку, удержание поперек.

Удержание со стороны головы, удержание со стороны ног.

Запрокидывание с переходом на рычаг локтя бедром сверху, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника.

9. Морально-волевая подготовка дзюдоиста.

Теория: Морально–волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка. Готовность вести борьбу с противником сильнее или слабее.

10. Правила проведения соревнований.

Теория: Основные правила и требования соревнований по Дзюдо. Их обязательное выполнение.

11. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов года.

Практика: Показательные выступления.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- высокий уровень физической подготовки по борьбе дзюдо с целью дальнейшего обучения.

Метапредметные:

- ориентирование в тактике нападения и защиты, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- умение анализировать действия соперников;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника

Предметные:

- владение спортивной специальной терминологией в дзюдо: «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение из равновесия».
- знание тактики ведения поединка в нападении и защите; - понятия «бросок», «тактика ведения поединка», «обманные действия» (угроза, вызов, комбинация, контратаки).
- умение правильно передвигаться на татами;
- использование различных захватов партнера и соперника;
- выполнять броски с различными видами захватов;
- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;

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

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. План работы объединения на год. Основные приемы 1 года обучения.	2	02.09	
2.	Общая физическая подготовка Виды бега и ходьбы. Прыжки, подскоки на месте и с продвижением	2	07.09.	
3.	Бег: медленный, с ускорением, прерывистый, змейкой, Прыжки: с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, со скакалкой. 4 фазы движения в прыжках: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.	2	09.09.	
4.	Кувырок вперед, назад, через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. На голове, гимнастический мост, колесо. Подвижные игры.	2	14.09	
5.	Упражнения для развития основных физических качеств Основные физические качества: сила, быстрота. гибкость, ловкость, растяжка. Сила: - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке,	2	16.09.	

6.	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	2	21.09.	
7.	Упражнения с партнером- приседание, повороты туловища наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.	2	23.09.	
8.	Быстрота: легкая атлетика -бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.. Спортивная борьба – 10 бросков партнера (манекена) через спину).	2	28.09.	
9.	Гибкость: спортивная борьба- вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.	2	30.09.	
10.	Ловкость: легкая атлетика- челночный бег 3х10м., гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.	2	05.10.	
11.	Спортивные игры – эстафеты, игры в касания. Захваты.	2	07.10.	
12.	Специальная физическая подготовка Выносливость, скорость. Спортивная игра: футбол	2	12.10.	
13.	Сила: проведение поединков. Бросков. Удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.	2	14.10.	
14.	Быстрота: проведения поединков с быстрыми и легкими партнерами, выполнение бросков на скорость за 15сек., за 20 сек.	2	19.10.	
15.	Выносливость: поединки с партнерами, броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5м.) Имитационные упражнения с набивным мячом.	2	21.10.	

16.	Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой. Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.	2	26.10.	
17.	Технико-тактическая подготовка Страховка самоконтроль при падениях. Основы техники страховки и падения. Падения вперед с коленей, из стойки, с прыжка,	2	28.10	
18.	Падения на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге. с прыжка падение кувырком вперед.	2	2.11	
19.	Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.	2	9.11	
20.	Упражнения на мосту. Перевороты на мосту в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.	2	11.11	
21.	Вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, движения в положении на мосту вперед-назад с поворотом головы Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руке, на плече, на спине, на бедре, на стопе, через спину.	2	16.11	
22.	Повороты, перетаскивание через себя из положения лежа на спине. Перекаты в сторону в захвате туловища с рукой. Броски назад через голову, в стороны,		18.11	
23.	Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.		23.11	
24.	Борьба лежа. Положения: высокая «скамейка», низкая «скамейка», лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.		25.11	

25.	Борьба стоя (броски). Задняя подножка. Задняя подножка под две ноги. Передняя подножка с колена. передняя подножка.		30.11	
26.	Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом головы с падением. Бросок с захватом руки на плечо с колена.		2.12	
27.	Бросок с захватом руки на плечо. Бросок через голову голенью между ног. Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед.		7.12	
28.	Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Передняя подсечка, Зацеп изнутри. Вертушка, Подхват изнутри.		9.12	
29.	Переворачивание и удержание. Переворачивание с захватом двух рук, Переворачивание с захватом на рычаг.		14.12	
30.	Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.		16.12	
31.	Переворачивание с захватом руки на «ключ» и забеганием. Переворот косым захватом.		21.12	
32.	Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук.		23.12	
33.	Удержание со стороны ног с захватом из под рук.		28.12.	
34.	Удержание со стороны ног. Удержание верхом.		30.12	
35.	Удержание со стороны головы и пояса. Освобождения (уход) от удержаний.		11.01	
36.	Болевые приемы на руки . Техника болевых приемов.	2	13.01	

37.	Практика: Рычаг локтя через бедро. Узел ногой.	2	18.01	
38.	Рычаг локтя при помощи плеча сверху, через предплечье.	2	20.01	
39.	Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.	2	25.01	
40.	Рычаг локтя при помощи ноги сверху – противник стоит на четвереньках.	2	27.01	
41.	Перегибание локтя при помощи ног сверху. Перегибание локтя через предплечье с упором в плечо.	2	01.02	
42.	Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Рычаг локтя с захватом руки между ног.	2	03.02	
43.	Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя.	2	08.02	
44.	Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке»	2	10.02	
45.	Приемы в стойке. Техника приемов в стойке. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.	2	15.02	
46.	Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.	2	17.02	
47.	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	2	22.02	
48.	Способы подготовки приемов.	2	24.02	
49.	Приемы и захваты. Захваты рук, рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы.	2	01.03	

50.	Подсечки и подхваты.	2	03.03	
51.	Броски в стойке и с падением.	2	10.03	
52.	Сковывания и удержания.	2	15.03	
53.	Удары в стойке и передней подножке.	2	17.03	
54.	Удары в стойке ногами, головой, руками.	2	22.03	
55.	Удары из передней стойки: рубящие, тычковые, поддевающие, пинающие.	2	24.03	
56.	Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу.	2	29.03	
57.	Сбивание на носки.	2	31.03	
58.	Осаживание на одну ногу.	2	05.04	
59.	Осаживание на обе ноги.	2	07.04	
60.	Заведение. Рывок	2	12.04	
61.	Рывок. Толчок	2	14.04	
62.	Толчок. Кружение.	2	19.04	
63.	Кружение противника. Вызов сопротивления.	2	21.04	
64.	Запрещенные приемы.	2	26.04	

65.	Проведение удержаний в партере. Техника проведения удержаний. Основные положения борцов.	2	28.04	
66.	Захваты. Передвижения по коврику.	2	03.05	
67.	Удержание грудью, спиной. Удержание сбоку. Удержание поперек.	2	05.05	
68.	Удержание со стороны головы. Удержание со стороны ног.	2	12.05	
69.	Запрокидывание с переходом на рычаг локтя бедром сверху, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника.	2	17.05	
70.	Морально-волевая подготовка дзюдоиста , интеллектуальная и психологическая подготовка. Готовность вести борьбу с противником сильнее или слабее.	2	19.05	
71.	Основные правила и требования соревнований по Дзюдо. Их обязательное выполнение. Соревнования. Текущий контроль	2	24.05	
72.	Итоговое занятие. Подведение итогов года. Показательные выступления.	2	26.05	
	Итого	144		

Оценочные материалы

2 год обучения.

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний, умений и выявления личностных качеств (для вновь поступивших)

Формы контроля: педагогическое наблюдение; выполнение упражнений.

Личностные качества

Критерии: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 балла начальный уровень

7-12 баллов средний уровень

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Уровень знаний по программе:

Критерии: знания основ борьбы самбо, умение выполнять простейшие захваты, подсечки.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1 -3 балла начальный уровень

4-6 баллов средний уровень

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития знаний и умений учащихся по программе».

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

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение
- контрольные задания
- опросы

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: вежливость, уважения к результатам своего и чужого труда, умение

управлять своими эмоциями, умения разрешать конфликты.

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»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: знание норм спортивной этики и морали, инициатива, самостоятельность в обучении

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

<u>Оценка параметров</u>
начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-3 баллов - начальный уровень

4-6 баллов - средний уровень

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

3.3. Предметные:

Критерии: знание техники самостраховки, правил проведения соревнований по борьбе самбо, о режиме дня, о правильном и здоровом питании, самостоятельно выполнять простейшие акробатические приёмы, изученные

приёмы дзюдо.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение,

практическая работа

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 баллов - начальный уровень

7-12 баллов - средний уровень

13-18 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: самостоятельность, умение контролировать свои поступки, самооценка своих действий и поступков, умение устанавливать контакт с людьми разного возраста.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1- 4 балла начальный уровень

5- 8- баллов средний уровень

9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» .

4.2. Метапредметные

Критерии: умение ставить перед собой задачу и решать её, владение нормами

спортивной этики и морали, умение принимать и сохранять задачи учебной цели;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл 1 -3 баллов -начальный уровень

средний уровень - 2 балла 4-6 баллов -средний уровень

высокий уровень - 3 балла 6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

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

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех выставках - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в творческих мероприятиях»

4.3. Предметные знания и умения.

Критерии: знания о личной и общественной гигиене, техники безопасности при выполнении приёмов, соблюдение правил спортивных игр, качественное выполнение приёмов борьбы,

Формы контроля:

- опросы,
- контрольные упражнения
- тестовые задания
- участие в соревнованиях.

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»
- информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла

не принимает участие 0 баллов

Уровень по сумме баллов

1 -4 балла -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».

Итоговый контроль знаний проводится в конце обучения по программе.

Цель: оценка уровня и качества освоения программы учащимися.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение,
- тестовое задания

- соревнование

Критерии:

Личностные. взаимопомощь, добросовестность, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, честность.

Метапредметные: инициатива, самостоятельность в обучении, сотрудничество,

Предметные: качественное выполнение базовых технических действий; приемов страховки и само страховки, приемов самбо, знание о личной гигиене, специальной терминологии.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Форма фиксации:

информационная карта: «Оценка уровня и качества освоения программы учащимися»

-информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла

не принимает участие 0 баллов

В конце обучения по программе проводится анкетирование:

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

Уровень по сумме баллов

1-15 баллов -начальный уровень

16-30 баллов -средний уровень

31 -45 балла высокий уровень

Методическое обеспечение Программы

II год обучения.

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа	Словесный метод, наглядный	Инструкции по технике безопасности	Презентация
2	Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Видеоролик, презентации, фотографии
3	Упражнения для развития основных физических качеств.	Беседа	Словесный метод, объяснение	Правила борьбы. Тестовые вопросы Презентации	Видеоролики презентации, фотографии
4	Специальная физическая подготовка	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа	Нормативы, комплексы упражнений,	Видеоролики презентации, фотографии
5	Технико-тактическая подготовка	Лекция, беседа, Просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, просмотр видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Видеоролики презентации, фотографии

6	Болевые приемы на руки.	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики презентации, фотографии
7	Приемы в стойке	Беседы, практическое занятие	Рассказ, показ, просмотр видеоматериалов	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики презентации, фотографии
8	Проведение удержаний в партере.	Игра	Объяснение правил, игровой метод	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики презентации, фотографии
9	Морально – волевая подготовка дзюдоиста.	Беседа	Объяснение, соревновательный метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики презентации, фотографии
10	Правила проведения соревнований	Беседа,	Объяснение правил, игровой метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики презентации, фотографии
11	Итоговое занятие	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	

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.

