

ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ ВДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ
«КЛЮКВИНСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол No 1
от «30» августа 2023 года

Приказ N 78
от «30» августа 2023 года




А.П. Беликов
(подпись)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7- 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Непочатых Вадим Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Курск 2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе типовой программы по дзюдо, утвержденной комитетом по физической культуре и спорту РФ.

Данная программа **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 6,5 -17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6,5 лет.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы **знаний, умений, навыков социализации**, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: воспитание всесторонне развитых, спортивных обучающихся через систему занятий по дзюдо, гармоничное развитие детей.

Задачи программы:

- ✓ морально-нравственное, духовное, патриотическое воспитание и развитие чувства любви к Родине,
- ✓ организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для школьников,
- ✓ повышение уровня общей подготовленности и тренированности школьников,
- ✓ восстановление уровня здоровья,
- ✓ организация активного отдыха учащихся,
- ✓ обучение борьбе дзюдо,
- ✓ привитие учащимся стойкого интереса к дзюдо.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Основными формами занятий являются:

- ✓ групповые практические занятия,
- ✓ индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами,
- ✓ самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- ✓ лекции и беседы,
- ✓ просмотр учебных фильмов и соревнований,
- ✓ участие в соревнованиях

Для комплектации групп по дзюдо по данной программе допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

- ✓ После окончания курса данной программы, при желании учащихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможно перейти на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Дзюдо».
- ✓ Так же, после окончания курса данной программы, учащиеся могут пройти повторное обучение по дополнительной общеразвивающей программе «дзюдо».
- ✓ Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо»: 1 год по 3 занятия в неделю на группу (102 занятия)
- ✓ Дополнительная общеразвивающая программа «дзюдо» реализуется на ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»

Планируемые результаты

В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: в течение года выполнять контрольные нормативы, соответствующие программе стартового уровня.

По специальной физической подготовке: выполнение специальных упражнений борца в соответствии с требованиями стартового уровня.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание	Количество часов
	<i>Теоретический материал</i>	
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Краткий обзор развития борьбы	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	2
4	Гигиенические знания и навыки	2
5	Морально волевой облик спортсмена	2
6	Правила соревнований	2
7	Оборудование и инвентарь	2
8	Основы техники и тактики дзюдо	1
9	Психологическая подготовка	2
	итого	16
	<i>Практический материал</i>	
1	Общая подготовка	25
2	Специальная подготовка: техника дзюдо	30
	тактика дзюдо	30
3	Зачетные требования	1
	итого	86
	всего	102

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы

История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

4 Гигиенические знания и навыки.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

5 Морально-волевая подготовка.

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

6 Правила соревнований.

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

7 Оборудование и инвентарь.

Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

Общая физическая подготовка.

1 Основные строевые упражнения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

2 Прыжки и метания.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

3 Прикладные упражнения.

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

4 Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ного через палку. Подбрасывание и ловля палки.

5 Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

6 Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

7 Упражнения с отягощениями.

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

8 Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

9 Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

10 Упражнения для укрепления моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

11 Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

12 Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

13 Футбол.

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

14 Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Специальная подготовка.

Техника дзюдо.

Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

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

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

-рукава и одноименного отворота

-рукава и разноименного отворота

-двух отворотов

-рукавов снизу

-рукава и ноги

-рукава и пояса спереди

-рукава и пояса сзади

-рукава и туловища

- одноименного рукава и шеи
- разноименного рукава и шеи
- одноименного отворота и шеи
- разноименного отворота и шеи
- руки под плечо
- рукава и обратного разноименного отворота
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

- рывком вперед
- захватом за подколенный сгиб
- боковая подсечка
- подсечка в колено
- задняя подножка
- боковая подножка
- зацеп изнутри

Удержания:

- сбоку
- со стороны головы
- поперек

Переворачивания:

- захватом одежды из под плеча
- захватом руки из под плеча

Тактика дзюдо.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Психологическая подготовка.

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	28.05.2024	34	102	102	3 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа воспитания.

Главная задача ДООП «ОФП» - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Цель воспитательной работы:

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с Родителями.
сентябрь	«День физкультурника»		ТБ.ПБ. Беседа о правилах поведения, общения.	Ознокомление, инд. Беседы.
октябрь		День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»		День здоровья
ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	
декабрь			Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	
февраль			Встречи со знаменитыми спортсменами, (беседы, обсуждения)	
март	Спортивный праздник (А, нука, девушки)			
апрель	Спортивный праздник «День здоровья пионербол между классами волейбол»			

май		Игра «Зарница» посвященная Дню Победы 9 мая		
-----	--	--	--	--

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА

- ✓ использование помещений, материально-технической базы ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»

МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА

- ✓ использование форм и методик из опыта ДЮСШ, а также соответствующих профильных организаций

V. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкин В. А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. *Волков В. М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М. А.* Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В. М., Подливаев Б. А.* Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. *Каплин В. Н., Егзаиев А. В., Сиротин О. А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. *Озолини Н. Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. *Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. *И. Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
17. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1998.-168 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.