

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на  
методическом совете протокол №1  
от 10 августа 2021 года

Прошла экспертизу  
областного межведомственного  
экспертного совета  
01 марта 2021 года

Утверждено  
Приказом № 25 от 12 августа 2021 года  
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ  
м.р. Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»  
\_\_\_\_\_ В.Е. Рябков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юный дзюдоист»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст детей: 7-10 лет;  
Срок образования: 1 год  
Вид: модульная

Разработчики:  
педагог дополнительного образования  
Ромаданов Дмитрий Сергеевич  
Тосунян Артавазд Акопович  
Сазонов Валерий Викторович

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный дзюдоист» разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном, ознакомительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы** обусловлена тем, что по форме организации образовательного процесса данная программа является модульной программой.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 7-10 лет.  
Объем программы – 126 часов в год.

Режим занятий 3 раза в неделю по 1-1,5 часа (часовая нагрузка в неделю – 3,5 часа).  
Наполняемость группы – 15 человек.

Форма обучения: очная, (возможен индивидуальный подход по очно-заочной форме).

Программа разработана с учетом возможностей обучающихся данного возраста развивать физические качества и способности, ориентирована на развитие личности обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

**Основными формами проведения занятий являются:**

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия с просмотром кинофильмов и видеозаписей, актуальных теме занятий;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Основная цель программы:** ознакомление и активизация интереса детей к спорту.  
Формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обогатить знания детей об истории спорта;
- ознакомить учащихся с правилами подвижных игр и борьбы дзюдо;
- сформировать представление о борьбе дзюдо, как олимпийского вида спорта.

*Развивающие:*

- развить интерес к занятиям физической культурой и спорту;
- развить физические качества: гибкость, силовую выносливость, ловкость, быстроту, координационные способности.

*Воспитательные:*

- формировать привычку ведения здорового образа жизни;
- воспитать патриотизм к родной стране;
- воспитать дисциплинированность, самостоятельность, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности, толерантность.

*Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку, физическую подготовленность, закалять организм.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

**Планируемые результаты**

### Личностные:

- дружеское отношение друг к другу; чувство ответственности за товарища;
- чувство гордости за свою страну и малую родину;
- положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие трудности;
- наличие мотивации к занятиям спортом, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- начальные навыки саморегуляции;

### Метапредметные:

#### *Познавательные:*

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

#### *Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки товарищей, педагогов, родителей.

#### *Коммуникативные:*

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

### Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## Учебный план ДООП «Юный дзюдоист»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего:	Теория:	Практика:
1	«Игровой»	32	3	29
2	«Начальный»	32	3	29
3	«Основной»	62	5	57
	ИТОГО:	126	11	115

### 1. Модуль «Игровой» (32 часа).

Реализация этого модуля направлена на развитие физической подготовки обучающихся через игру. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с дзюдо, получить первичные представления о двигательных действиях используемых в борьбе, упражнениях при развитии физических качеств необходимых дзюдоисту.

**Цель:** создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой «Дзюдо». Развитие первичных навыков, используя игру.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами борьбы;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

***Предметные ожидаемые результаты:***

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности (в том числе пожарную) на занятиях;
- правила подвижных игр, игровых эстафет;
- прославленных чемпионов-дзюдоистов;
- иметь представление о борьбе дзюдо.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- играть в подвижные игры, эстафеты;
- выполнять упражнения ОФП;
- выполнять стойку борца;
- передвигаться: вперед, назад;
- правильно падать.

Учебно-тематический план модуля «Игровой»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Наблюдение, опрос
2	Подвижные игры	12	1	11	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка	9	1	8	Выполнение контрольных упражнений
4	Игровые упражнения «Эстафеты»	8	-	8	Наблюдение
5	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Диагностика навыков, зачет
	ИТОГО:	32	3	29	

**Содержание:**

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы. Правила поведения в учебном заведении, на занятии. Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности. Краткая история о прославленных спортсменах-дзюдоистах.

**Тема 2.** Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр совершенствующих технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто обгонит?», «Совушка», «Эстафета зверей».

Практика: Игра в вышеперечисленные подвижные игры.

**Тема 3** Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

**Тема 4** Игровые упражнения «Эстафеты»

Практика: Выполнение беговых упражнений по очереди.

**Тема 5** Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных упражнений, согласно Приложению 1.

## **2. Модуль «Начальный» (32 часа)**

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков применяемых в дзюдо. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить двигательные действия используемые в борьбе дзюдо с помощью упражнений для развития физических качеств необходимых юному дзюдоисту.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

**Цель:** Ознакомить обучающихся с историей развития дзюдо, правилами и основными приемами борьбы дзюдо.

Задачи:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- развить общую физическую подготовку учащегося;
- формировать навык выполнения приема борьбы;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

### ***Предметные ожидаемые результаты:***

#### ***Обучающийся должен знать:***

- историю развития дзюдо;
- правила изученных подвижных игр, игровых эстафет;
- прославленных чемпионов-дзюдоистов;
- иметь представление о борьбе дзюдо.

#### ***Обучающийся должен уметь:***

- соблюдать технику безопасности на занятиях;

- играть в подвижные игры, эстафеты;
- выполнять упражнения ОФП, СФП;
- выполнять стойку борца, захват
- передвигаться: вперед, назад;
- правильно падать.

Учебно-тематический план модуля «Начальный»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития дзюдо.	1	1	-	Наблюдение, опрос
2	Подвижные игры	6	1	5	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка	9	0,5	8,5	Выполнение упражнений
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	0,5	5,5	Выполнение контрольных упражнений
5	Игровые упражнения «Эстафеты»	8	-	8	Наблюдение
6	Выполнение контрольных заданий.	2	-	2	Диагностика навыков, зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	

**Содержание:**

**Тема 1.** История развития дзюдо.

Теория: Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Чемпионы и призеры мира, Европы, России.

**Тема 2.** Подвижные игры.

Теория: Правила подвижные игр совершенствующих ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Практика: Игра в вышеперечисленные подвижные игры.

**Тема 3** Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.



#### **Тема 4** Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

Практика: выполнение комплекса специальных физических упражнений: группировка, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, боковой переворот, упоры, висы, мост из положения лежа на спине, связка элементов, равновесие. Выполнение стойки борца, захватов и переворотов.

#### **Тема 5** Игровые упражнения «Эстафеты»

Практика: Выполнение беговых, прыжковых упражнений по очереди.

#### **Тема 6** Выполнение контрольных заданий.

Практика: Выполнение контрольных упражнений, согласно Приложению 1.

### **3. Модуль «Основной»**

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений, применяемые в дзюдо. Обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в борьбе, гимнастические и акробатические упражнения.

Цель: Ознакомить обучающихся с основами техники и тактики дзюдо.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

#### ***Предметные ожидаемые результаты:***

##### Обучающийся должен знать:

- правила гигиены, технике безопасности на занятиях, самоконтроля и врачебного контроля;
- правила подвижных и спортивных игр

##### Обучающийся должен уметь:

- играть в подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- выполнять упражнения ОФП,СФП и технические действия;
- выполнять захват и освобождаться от захватов;
- передвигаться: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- правильно падать.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения стойки борца;
- выполнения технического броска через бедро.

Учебно-тематический план модуля «Основной»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2	Подвижные и спортивные игры	11	1	10	Наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	9	1	8	Выполнение контрольных упражнений
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	1	14	Выполнение контрольных упражнений
5	Техническая подготовка	15	1	14	Выполнение контрольных упражнений
6	Игровые упражнения «Эстафеты»	8	-	8	Наблюдение
7	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Диагностика навыков, зачет
	ИТОГО:	62	5	57	

**Содержание:**

**Тема 1.** Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль.

Теория: Гигиенические требования к одежде дзюдоиста. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Практика: Составление личного режима дня, овладение навыками самоконтроля, обучение медицинским основам (подсчету пульса, оказанию первой доврачебной медицинской помощи).

## **Тема 2. Подвижные и спортивные игры.**

Теория: Правила спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол. Подвижные игры формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Практика: Игра в вышеперечисленные спортивные и подвижные игры.

## **Тема 3 Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

## **Тема 4 Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

Практика: выполнение комплекса специальных физических упражнений: группировка, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, боковой переворот, упоры, висы, мост из положения лежа на спине, связка элементов, равновесие.

## **Тема 5 Техническая подготовка**

Теория: Понятие о технической подготовке спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах.

Практика: Выполнение техники: стойка борца, захваты и освобождения от захватов, падение, передвижение, бросок через бедро.

## **Тема 6 Игровые упражнения «Эстафеты»**

Практика: Выполнение беговых упражнений по очереди.

## **Тема 7 Выполнение контрольных нормативов.**

Практика: Выполнение контрольных упражнений, согласно Приложению 1.

## **Обеспечение программы**

## ***Методическое обеспечение***

### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, получая теоретические знания обучающиеся закрепляют их на практических занятиях.

### Методы работы:

- *словесные методы*: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний учащихся, являются источником новой информации;
- *наглядные методы*: презентации, демонстрации плакатов, личный пример выполнения упражнения. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются»(К.Д. Ушинский);
- *практические методы*: выполнение спортивных упражнений, совершенствование техники выполнения спортивных элементов, игры. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

### Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Разминка
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

## **Материально-техническое оснащение программы**

Для проведения теоретических занятий необходимы

- учебный кабинет,
- компьютер (ноутбук),
- проектор

Для практических занятий необходимы:

- спортивный зал с покрытием татами;
- спортивный снаряд «Шведская стенка».

### **Способы определения результативности**

Педагогический контроль и оценка освоения программного материала являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги используют следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня. Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. В качестве контроля и оценки подготовленности юных дзюдоистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с борцами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы дзюдоистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

**Общими критериями оценки деятельности** на спортивно-оздоровительном, стартовым этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой.

**Результатом реализации Программы является:**

- интерес к систематическим занятиям дзюдо;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основам борьбы «Дзюдо»;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

После завершения обучения по данной программе обучающийся должен:

- знать о влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## Список литературы:

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. –М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
6. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
7. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008 г.

**Контрольные нормативы по ОФП**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	10 кувырков вперед (не более 18 с)	10 кувырков вперед (не более 22 с)
Выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)