

**Администрация Среднеахтубинского муниципального района  
Волгоградской области  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»  
Среднеахтубинского муниципального района Волгоградской области**

**ПРИНЯТО:**

Методическим советом  
МКУДО ДЮЦ  
Среднеахтубинского района  
Протокол № 03 от «25» 03.2022г

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ДЮЦ:



Э.В. Лысенкова

Приказ № от «25» 03.2023г.

**«ДЗЮДО»**

*дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст обучающихся: 5-17 лет  
срок реализации: 2 года*

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель 1 кв. категории  
Воробьев Дмитрий Николаевич

## Раздел 1 "Комплекс основных характеристик образования"

### Пояснительная записка

#### **Направленность программы**

Программа «ДЗЮДО» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», приказом Минобрнауки РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей» и другими документами, регулирующими образовательный процесс.

#### **Актуальность программы**

В современной школе в сегодняшние дни идет модернизация образования в области физической культуры.

Совершенно очевидно, что каждый родитель желает видеть своего ребенка не только умным и сообразительным, но и здоровым и физически развитым. Данная программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа «ДЗЮДО» разработана с учетом современных педагогических технологий (разноуровневого, практико - деятельностного обучения). Работа по программе обусловлена принципами индивидуализации и доступности обучения, с учетом возрастных особенностей и личных характеристик учащихся.

Основные методы работы педагога (беседа, объяснение, практикум, мастер-класс). Основные формы работы учащихся (упражнения, тренинги, самостоятельная работа). Кроме того, программой предусматриваются различные формы организации обучения: индивидуальные, коллективные, индивидуально-групповые. Кроме того, в работе используются компьютерные презентации, отдельные упражнения, задания, технические средства обучения.

#### **Отличительные особенности**

По сравнению с уже имеющимися в практике образовательных учреждений программами, данная разработка предлагает не только спортивные тренировки, но и предусматривает комплексное обучение основным понятиям, терминам, техникам, предусмотренным Учебным планом. Также в программе предусмотрено подразделение учебного материала на уровни в зависимости от физической формы учащихся.

#### **Адресат программы**

К обучению по программе допускаются дети 5-17 лет, как имеющие специальную подготовку, так и пришедшие в спорт впервые. Ведущая потребность учащихся данного возраста – общение. Поэтому основной деятельностью для учащихся является работа в парах, в процессе которой учащиеся осваивают программный материал. Работа организуется в группах постоянного состава, примерное количество учащихся – 12-20 чел.

#### **Уровень, объем и сроки реализации**

Работа по программе в учебном году рассчитана на период с сентября по май.

#### **Форма обучения - очная**

#### **Режим занятий**

Всего на учебный год обучения отводится 72 академических часа.

Образовательный процесс организуется, согласно расписанию, 2 часа в неделю (2 раза по 1 занятию) Занятие длится 40 минут, также предусмотрены обязательные перерывы между занятиями (не менее 10 мин.) в случае, когда в день проводится несколько занятий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В первые дни обучения необходимо выявить уже имеющиеся задатки и способности обучающихся. С этой целью в программе запланировано проведение тестирования физической формы учащихся, чтобы определить уровень спортивной зрелости ребенка и готовности его к обучению.

Результаты каждого тестирования должны регистрироваться и доводиться до сведения родителей. Тесты необходимо проводить индивидуально с каждым обучающимся.

#### **Цель программы**

Создание условий для воспитания и физического развития учащихся посредством обучения дзюдо.

#### **Задачи курса обучения:**

##### ***Предметные:***

Знакомство с историей ДЗЮДО в России и мире; обучение техникам и видам данного вида спорта;

##### ***Метапредметные:***

Формирование умений организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность; работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты в спорте и жизненных ситуациях;

##### ***Личностные:***

Воспитание качеств коллективной деятельности, толерантного отношения к окружающим, физической культуры и культуры поведения в целом, мотивация к самостоятельности, самореализации, посредством участия в состязаниях и т.п.

### Учебный план 1 г.об

№п/п	Тема (блок)	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	ОФП	1	10	11	Дневник контроля
2.	СФП	1	10	11	Дневник контроля
3.	Сведения об истории вида спорта	1	10	11	опрос
4.	Нормативы	1	10	11	Журнал нормативов
5.	Психологическая подготовка	1	10	11	опрос
6.	Соревнования	2	10	12	Грамоты, дипломы
7.	Медицинское обследование	-	5	5	мед. карта
	Итого	7	65	72	

### Учебный план 2 г.об

№п/п	Тема (блок)	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	ОФП	1	10	11	Дневник контроля
2.	СФП	1	10	11	Дневник контроля
3.	Современные достижения в ДЗЮДО	1	10	11	опрос
4.	Нормативы	1	10	11	Журнал нормативов
5.	Психологическая подготовка	1	10	11	опрос
6.	Соревнования	2	10	12	Грамоты, дипломы
7.	Медицинское обследование	-	5	5	мед. карта
	Итого	7	65	72	

## Содержание 1 г.об.

### Раздел 1.

**Название темы:** Общая физическая подготовка

**Описание:** Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

**Формы контроля:** Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

### Раздел 2.

**Название темы:** Специальная физическая подготовка

**Описание:**

**Формы контроля:** Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

### Раздел 3.

**Название темы:** Сведения из истории вида спорта

**Описание:** История создания дзюдо. Сведения о развитии дзюдо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Тренировки.

**Формы контроля:** Опрос (в группе учащихся). Наблюдение в процессе тренировок.

### Раздел 4.

**Название темы:** Нормативы

**Описание:** Контрольные упражнения и способы выполнения нормативов

**Формы контроля:** Журнал контроля (в группе учащихся)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	15	10	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

### Раздел 5.

**Название темы:** Психологическая подготовка

**Описание:** Беседы. Составление личного режима и плана занятий. Контрольные вопросы о психолого-физических процессах, состоянии учащихся

**Формы контроля:** Журнал контроля (индивидуально)

## Раздел 6.

**Название темы:** Соревнования

**Описание:** Участие в состязаниях в рамках ОО. Закрепление знаний истории создания баскетбола. Обсуждение развития баскетбола в районе. Изучение успехов лучших спортсменов. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы контроля:** Дипломы, кубки, грамоты.

## Раздел 7.

**Название темы:** Медицинское обследование

**Описание:** Учащиеся ОО района, посещающие занятия в школах, проходят обследование непосредственно в ОО

**Формы контроля:** Медицинская карта, паспорт профилактических прививок (находятся в ОО)

## Раздел 8.

**Название темы:** Воспитательная работа

**Описание:** Участие в тематических конкурсах и мероприятиях ДЮЦ («За ЗОЖ», «ЗОЖги», «Беги за мной» и др.)

**Формы контроля:** Дипломы, грамоты

## Планируемые результаты

### *Предметные:*

Владение техникой дзюдо во всех основных классификационных групп;

Демонстрация без ошибок специальных приемов

### *Метапредметные:*

У учащихся достаточно развиты: интерес к спорту, здоровому образу жизни; умения устанавливать причинно-следственные связи и т.д.

### *Личностные:*

Учащиеся физически развиты, комфортно чувствуют себя при коллективной деятельности, толерантно относятся к окружающим.

## Содержание 2 г.об.

### Раздел 1.

**Название темы:** Общая физическая подготовка

**Описание:** Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

**Формы контроля:** Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

### Раздел 2.

**Название темы:** Специальная физическая подготовка

**Описание:**

**Формы контроля:** Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

### Раздел 3.

**Название темы:** Современные достижения в ДЗЮДО

**Описание:** Сведения о развитии и современных достижениях дзюдо. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Тренировки.

**Формы контроля:** Опрос (в группе учащихся). Наблюдение в процессе тренировок.

#### Раздел 4.

**Название темы:** Нормативы

**Описание:** Контрольные упражнения и способы выполнения нормативов

**Формы контроля:** Журнал контроля (в группе учащихся)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	15	10	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

#### Раздел 5.

**Название темы:** Психологическая подготовка

**Описание:** Беседы. Составление личного режима и плана занятий. Контрольные вопросы о психолого-физических процессах, состоянии учащихся

**Формы контроля:** Журнал контроля (индивидуально)

#### Раздел 6.

**Название темы:** Соревнования

**Описание:** Участие в состязаниях в рамках ОО. Закрепление знаний истории создания баскетбола. Обсуждение развития баскетбола в районе. Изучение успехов лучших спортсменов. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Формы контроля:** Дипломы, кубки, грамоты.

#### Раздел 7.

**Название темы:** Медицинское обследование

**Описание:** Учащиеся ОО района, посещающие занятия в школах, проходят обследование непосредственно в ОО

**Формы контроля:** Медицинская карта, паспорт профилактических прививок (находятся в ОО)

#### Раздел 8.

**Название темы:** Воспитательная работа

**Описание:** Участие в тематических конкурсах и мероприятиях ДЮЦ («За ЗОЖ», «ЗОЖги», «Беги за мной» и др.)

**Формы контроля:** Дипломы, грамоты

## Планируемые результаты

### ***Предметные:***

Владение техникой дзюдо во всех основных классификационных групп;

Демонстрация без ошибок специальных приемов

### ***Метапредметные:***

У учащихся достаточно развиты: интерес к спорту, здоровому образу жизни; умения устанавливать причинно-следственные связи и т.д.

### ***Личностные:***

Учащиеся физически развиты, комфортно чувствуют себя при коллективной деятельности, толерантно относятся к окружающим.

## Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### Календарный учебный график

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 ч. (либо 1 раз в неделю по 2 ч.)

В учебном году работа по программе ведется с января по май.

Каникулы:

Занятия проходят по 40 мин. с 10-минутными перерывами. База проведения: ДЮСШ, спортивный зал, площадка (по соглашению)

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо наличие зала, площадки, соответствующих стандартам и санитарно-гигиеническим требованиям обучения Дзюдо. Для осуществления учебного процесса используется перечень необходимых материалов и оборудования:

- маты;
- брусья;
- перекладина;

### Информационное обеспечение

Для эффективной деятельности по программе используются материалы сайта

"<http://massjudo.ru/>"

### Кадровое обеспечение

- Реализацию программы осуществляет Воробьев Дмитрий Николаевич, тренер-преподаватель первой категории, стаж педагогической деятельности 16 лет, из них в дополнительном образовании 16 года. В 2004 году окончил ВГАФК (факультет Физическая культура, бакалавр).

- **Формы аттестации и оценочные материалы**



С целью изучения результативности, в программе предусматривается фиксирование и учет достижений учащихся.

Кроме того, для оценки эффективности деятельности по программе используются тесты и опросники.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

*Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:*

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для дзюдо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине* из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине* с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

### **Перечень учебно-методических материалов**

- В данный комплект необходимо включить:

#### ***Список литературы***

***(для педагога)***

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В. Конаков.- М.: Советский спорт, 2015.
2. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2017.
3. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Учебно-методическое пособие. Шестаков, Ерегин, 2007

#### ***Список дополнительной литературы***

***(для учащихся и родителей)***

4. <https://www.labirint.ru/books/213381/>