

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВСЕВОЛОЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«МУРИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 4»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
от «31» августа 2021 года  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МБОУ «СОШ «Муринский ЦО №4»  
От «31» августа 2021 года №314-ОД  
\_\_\_\_\_ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ОФП с элементами Дзюдо»**

*Возраст обучающихся, на которых рассчитана  
программа 12-14 лет*

*Срок реализации программы - 1 год*

*Количество обучающихся в группе-15-25 чел.*

*Количество часов:72 ч.*

г.Мурино  
2021 – 2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами дзюдо» составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП с элементами дзюдо», составлена в соответствии с примерными требованиями Министерства образования России к программам дополнительного образования детей от 11 декабря 2006 года и приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
2. Учебный план МОБУ СОШ №4 на 2021-2022 учебный год;
3. Положения о разработке общеобразовательных, общеразвивающих учебных программ МОБУ СОШ №4

### **Место и роль программы «ОФП с элементами дзюдо» в воспитании обучающихся**

Постоянные занятия дзюдо требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Так же занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 7-18 лет.

**Объем и срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год, общее количество - 72 часа в год, 1 занятие в неделю - по 2 часа;

**Цель программы** – создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

#### **Задачи:**

Образовательные:

- обучить основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;
- дать необходимые знания в области борьбы «Дзюдо».

Развивающие:

- содействовать эффективному физическому развитию;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.

Воспитательные:

- укреплять здоровье;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

### **Общая характеристика программы**

Программа «ОФП с элементами дзюдо» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство и освоение элементов Дзюдо; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия Дзюдо развивают гибкость, координацию, силу, выносливость, точность.

### **Описание места программы в учебном плане**

Данная программа рассчитана на 72 учебных часа. При этом резерв свободного времени, предусмотренный примерной программой, направлен на реализацию авторского подхода для использования разнообразных форм организации учебного процесса и внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

### **Форма и режим занятий**

Образовательный цикл предусматривает групповую форму работы. На таких занятиях учащиеся приобретают теоретические знания, умения и навыки, применимые к занятиям Дзюдо. Акцент делается на работе по достижению оптимальной спортивной формы для занятий Дзюдо всеми занимающимися.

### **Методы и методические приемы обучения**

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения Дзюдо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.

- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

### **Методические приёмы**

1. Игровой – при изучении нового материала.
2. Систематическая наработка упражнений для совершенствования техники исполнения.
3. Физическая нагрузка на развитие гибкости и укрепление мышц.

### **Условия реализации программы**

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются разновозрастные.

Количество детей в группе 15 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Дзюдо - приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Формы проведения занятий. Занятия по Дзюдо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (10– 15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Материально-техническое оснащение программы: спортивный зал, душевые кабинки, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), канат, турник.

## **Планируемые результаты**

### Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

### Метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

### Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие. (1ч.)**

Теория: постановка основных задач занятий.

Практика: тест на гибкость и координацию.

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: фронтальный смотр общей и специальной физической подготовки.

## **2. Общефизические упражнения. (19ч.)**

Теория: Координация движений. Овладение умением расслабляться.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие различных групп мышц (поднимание ног из виса на гимнастической стенке, прыжки в высоту, прыжки в длину, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная. Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на силу различных групп мышц.

## **3. Специальные физические упражнения. (24 ч.)**

Теория: спортивная подготовка.

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная. Формы и объект контроля освоения: базовые движения Дзюдо без отягощения

## **4. Техническая подготовка. ( 24 ч.)**

Теория: базовые элементы Дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков .

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная. Формы и объект контроля освоения: комплекс ОФП и базовых элементов Дзюдо.

## **5. Итоговое занятие. (4ч.)**

Теория: подведение итогов за год.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Формы занятий: практическое занятие.

**Формы и объект контроля освоения:**

К концу года обучения учащиеся:

- будут знать основную терминологию вида спорта дзюдо;
- будут знать основные принципы дзюдо;
- будут знать основные правила проведения спарринга в дзюдо;
- будут уметь выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
- будут знать правила поведения при конфликтных ситуациях;
- будут стремиться к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- будут физически выносливы, у них разовьются двигательные способности;
- проявят интерес к занятиям дзюдо.

#### Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	1
2	Общая физическая подготовка	-	19	19
3	Специальная физическая подготовка	-	24	24
4	Техническая подготовка	-	24	24
5	Контрольные испытания	-	4	4
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### Календарно - тематический план рабочей программы «ОФП с элементами Дзюдо»

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Раздел/тема занятия	Количество часов	Примечания
-------	---------------	---------------	---------------------	------------------	------------

1			Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях	2	
2			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом, прыжки, кувьрки	2	
3			Основы техники и тактики борьбы	2	
4			Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	2	
5			ОРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	2	
6			ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево- правосторонняя)	2	
7			ОРУ. Падение на бок кувьрком, держась за руку партнера. Стойки.	2	
8			ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	2	
9			ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину	2	
10			ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и за рукав кимоно.	2	
11			ОРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота	2	
12			ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	2	
13			ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	2	
14			ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	2	
15			ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	2	
16			ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	2	
17			ОРУ. Учебная борьба в стойке	2	
18			ОРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота	2	



19			ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	2	
20			ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	2	
21			ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	2	
22			ОРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро)	2	
23			ОРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота	2	
24			ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	2	
25			ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	2	
26			ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	2	
27			ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	2	
28			ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	2	
29			ОРУ. Учебная борьба в стойке	2	
30			ОРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота	2	
31			ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	2	
32			ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи	2	
33			ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками	2	
34			ОРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро)	2	
35			Контрольные испытания	2	
36			Контрольные испытания	2	
<b>Всего часов</b>				<b>72</b>	

## **Оценочные и методические материалы:**

Оценочные материалы: «ОФП с элементами дзюдо»

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей их способностей в области спорта.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика первоначального уровня знаний и умений проводится с каждым ребенком индивидуально.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет

Информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров

1-3 баллов начальный уровень

4-6 баллов средний уровень

7-10 баллов высокий уровень

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

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- выполнение заданий;
- игровые формы;

- зачет, который содержит в себе проверку знаний методики выполнения упражнений;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

## **Методические материалы**

Используемые методы и технологии:

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе: совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств; овладения двигательными умениями и навыками; овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера); лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации). Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

## Список литературы

1. Андреев В.М. Дзюдо. Методические указания. – М.: Динамо, 1987.-78с.
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захваты). - Л.: СДЮШОР - Дзюдо,1991.-266 с.
3. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захваты). - СПб.: СДЮШОР - Дзюдо,1992.-322 с.
4. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. Пер.со словац. - Минск: Полымя, 1983.- 98 с.
5. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо (методическое пособие). - Рига: 1991.-154 с. 6. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. - Л.: ВИФК, 1984.-132 с.
7. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. - Минск: Полымя, 1987.-78 с.
8. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. - Минск: Полымя, 1989.-187 с.
9. Коблев Я.К. Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. - М.: ФИС, 1987.-78 с.
10. Крутовских С.С., Рогов А.А., Воробьев С.И., Кофанов Б.Е., Кривлева Н.Б. Боевое искусство дзюдо. Выпуск 1,2,3,4,5. - М.: ФСК "Персей", 1991
11. Литманович А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации. – М.: ОГИФК:1987.-45 с.
12. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. - Киев: Здоровье, 1985.-89 с.
13. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. - СПб: 1993. - 155 с. 14. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск: Полымя, 1991. -75 с.
15. Ого Махито. Дзюдо. - Ростов на/Д: Изд-во "Феникс", 1998.-76 с. 16. Павлук Я. Judo sportowe. Варшава. - Спорт и туризм, 1973 .-22 с.

