

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Тисульская детско-юношеская спортивная школа
Тисульский муниципальный округ

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
МУДО Тисульской ДЮСШ
Протокол № 4
От «28» 08 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО
Тисульской ДЮСШ
А.А. Майер
«28» 08 2022г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по дзюдо «Дзюдо – познай себя»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 9 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Майер Е.И.,
тренер - преподаватель
Рецензент: Арыкова К.А.,
заместитель директора по УВР

Пгт. Тисуль, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Учебный план и содержание программы	7
1.3.1. Учебно - тематический план	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	8
1.4. Планируемые результаты.	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации/контроля	16
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	17
Список литературы	21
Приложение	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо – познай себя» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Устав МУДО Тисульской ДЮСШ.

А также – в соответствии с положениями об использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, нормативными актами, регламентирующими работу спортивных школ; локальными актами - уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкциями по технике безопасности.

Актуальность программы заключается в популярности спортивной борьбы дзюдо, как вида спорта, имеющего огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Борьба дзюдо – олимпийский вид спорта, культивирован во многих странах мира. Сущность борьбы дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Основной причиной возникновения борьбы дзюдо, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов. Борьба дзюдо – это физическая и духовная дисциплина, помогает решать актуальные для молодежи задачи: философское развитие души, гармоническое, физическое развитие, овладение приемами, необходимыми в жизненных экстремальных ситуациях, вооружение юных спортсменов специальными знаниями. Воспитательное значение этого вида спорта подтверждают высказывания Дзигаро Кано, основателя борьбы дзюдо, японского педагога и тренера: «Дзюдо означает путь мягкости, податливости или умение уступать во имя конечной победы...».

Отличительные особенности программы от существующих программ по дзюдо заключается в свободном выборе стартового возраста обучающимися, желающих начинать заниматься и знакомиться с элементами борьбы дзюдо, применении спортивно-оздоровительных технологий для укрепления здоровья и формирования у обучающихся понятий гигиены и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительные технологии предусматривают средства дзюдо и других видов спорта (легкая атлетика, акробатика, игровые и единоборные виды спорта). Для детей младшего возраста характерно изучение элементов дзюдо с помощью большого

количества подвижных игр. Особое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Новизна программы заключается в том, что благодаря освоению базовых двигательных навыков из разных видов спорта и использованию разных видов деятельности создаются благоприятные условия, позволяющие обучающимся успешно овладевать навыками представленного вида спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься спортом, предъявляя к детям в процессе обучения посильные требования. Обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с возможностями обучающихся, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм. Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к *систематическим* занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, и возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий в разных сферах повседневной жизни.

Адресат программы: К начальным занятиям дзюдо допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 9 до 15 лет. Количество учащихся в группе не более 30 человек.

Условия набора детей: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Сроки реализации Программы: 9 месяцев; продолжительность учебного года 36 недель; количество часов в учебный год – 144.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса. Работа с детьми без ОВЗ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: количество занятий в неделю – 2; количество часов в неделю – 4; продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв после каждого часа занятий – 10 минут.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Минимальное количество детей в группе на этапе 7 человек.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

1.2 Цель и задачи программы

Основная цель программы – формирование потребности обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие двигательных способностей и интереса к занятиям дзюдо.

Задачи:

Образовательные:

- формировать и развивать физические способности учащихся,
- способствовать приобретению теоретических и практических основных умений и навыков борьбы дзюдо;
- обучить техническим приемам борьбы дзюдо.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевых качеств, чувства ответственности, дисциплинированности, потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
- способствовать формированию эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- содействовать воспитанию нравственных и патриотических качеств.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего часов	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	5			Опрос
1.1.	Физическая культура и спорт.	1	1		Контрольный опрос, тестирование
1.2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Контрольный опрос, тестирование
1.3.	Техника безопасности на занятиях	1	1		Контрольный опрос, тестирование
1.4.	Режим и питание	1	1		Контрольный опрос, тестирование
1.5.	Основные теоретические сведения по дзюдо	1	1		Контрольный опрос, тестирование

2.	Практическая подготовка	139			
2.1.	Общая физическая подготовка	41		38	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
2.2.	Специальная физическая подготовка	10		10	Выполнение нормативов, контроль за правильным выполнением технических действий
2.3.	Технико-тактическая подготовка	82		78	Выполнение нормативов, контроль за правильным выполнением технических действий
2.4.	Основы психологической подготовки и воспитательная работа	3		3	оценка индивидуального развития обучающегося
2.5.	Способы самостоятельной деятельности.	4		4	Самоконтроль за правильным выполнением физических упражнений и саморазвитием
2.6.	Контрольные нормативы	4		4	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
2.7.	Соревнования (поединки) по дзюдо	2		2	Контроль за правильным выполнением соревновательных поединков по дзюдо
	Итого	144	5	139	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка обучающихся.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт.

Понятие физической культуры как составной части общей культуры, ее значение для здоровья человека. Виды спорта (летние, зимние).

Тема 1.2. Гигиенические требования, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, уход за телом, режим питания и способы закаливания.

Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях.

Правила техники безопасности на занятиях дзюдо. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Тема 1.4. Режим и питание

Общий режим дня. Двигательный режим, его значение. Режим питания.

Тема 1.5. Основные теоретические сведения по дзюдо.

Рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах. История дзюдо. Терминология дзюдо. Форма дзюдоиста. Понятия о правилах дзюдо. Особенности дзюдо.

2. Практическая подготовка обучающихся

2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1 Основные виды движений. Ходьба.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы.

Практика: Ходьба - на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Тема 2.1.2. Основные виды движений. Бег.

Теория: Физическая подготовка

Практика: Бег - на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

Бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2 х 5 м, 2 х 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Тема 2.1.3. Основные виды движений. Прыжки.

Теория: Физическая подготовка

Практика: Прыжки - на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Тема 2.1.4 Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: - без предметов: полуобороты и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина) поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Упражнения с предметами.

Тема 2.1.5. Лазание. Разновидности.

Практика: Лазание - на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Тема 2.1.6. Ориентирование в пространстве. Строевые упражнения.

Практика: ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты

прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Тема 2.1.7. Акробатика.

Практика: группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

Тема 2.1.8 Висы и упоры

Теория: Основные висы и упоры.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках.

Тема 2.1.9 Равновесие

Практика: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты.

Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Стойки

Практика: - SHISEI. Стойки из раздела техники 6 КЮ.

Тема 2.2.2 Передвижения

Практика: - SHINTAI: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали. TAI - ***Повороты*** - SABAKI - (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

Тема 2.2.3. Падения

Практика: – группировки и перекаты из различных исходных положений.

2.3. Техничко – тактическая подготовка

Подвижные игры: Быстрота мышления: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Оперативность мышления: «Два мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Концентрация внимания: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

2.4. Основы психологической подготовки обучающихся

Основы психологической подготовки

Формирование нравственных качеств - направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. В практических занятиях возможно разрешать выполнять самостоятельно упражнения (под свой счет), но согласно задания.

Рекомендуется учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям), проводить эстафеты, чтобы усилить проявление взаимопомощи друг другу.

Формирование волевых качеств происходит путем повышения самостоятельности обучающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий педагога), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества формируются через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня, посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

2.5. Способы самостоятельной деятельности:

- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих и физических упражнений;
- освоение способов закаливания;
- освоение основ техники дзюдо;
- освоение основ тактики дзюдо;
- проведение (самостоятельно) разминки;
- ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

2.6. Контрольные нормативы

- выполнение контрольных нормативов на основании методики тестирования общей физической подготовки обучающихся;
- тестирование теоретических знаний.

2.7. Соревнования (поединки) по дзюдо.

В соответствии с календарем соревнований в течение учебного года.

1.4. Планируемые результаты (стартовый уровень):

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, дзюдо в частности;

- сформированность детского коллектива и приобретение морально-волевых качеств обучающихся;
- приобретение начальных теоретических знаний, умений и навыков общей физической подготовки (ОФП) и дзюдо;
- приобретение начальных знаний гигиены и понятий здорового образа жизни человека;
- выявление и отбор обучающихся, мотивированных и способных к занятиям дзюдо.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса обучающиеся 1-го года обучения будут

Знать:

- требования к технике безопасности на занятиях;
- терминологию дзюдо;
- общую информацию об известных спортсменах-дзюдоистах;
- о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;
- о значении режима труда и отдыха, питания, регулировании веса;
- о профилактике простудных заболеваний, о значении закаливания организма;
- понятия о спортивной тренировке.

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять упражнения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения, команды;
- выполнять стойки, передвижения и повороты из раздела техники 6 КЮ;
- участвовать в соревновательных поединках.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- целеустремленность;
- выносливость;

- чувство взаимопомощи.

В результате обучения по программе, у воспитанников будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умения, которые дают возможность обобщения полученных знаний для применения в любой области жизнедеятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график:

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность каникул – нет.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Даты начала образовательной работы с детьми – 01.09.2022г

Окончание образовательной работы с детьми для группы – 31.05.2023г.

№ п/п	Год обучения (модуль)	Объем учебных часов в год	Всего учебных недель в год	Режим работы
1	9 месяцев обучения (1 модуль)	144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ДЮСШ;

- спортивный инвентарь: татами, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая

Дополнительное и вспомогательное оборудование: гантели массивные от 1 до 5 кг., мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием воспитанников МУ ДО Тисульской ДЮСШ.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода:

- *промежуточная аттестация* (приложение 1):
- *тестирование теоретических знаний обучающихся;*
- *тестирование и оценка показателей развития физических качеств* - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;
- *оценка индивидуального развития обучающегося* – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;
- *самооценка* - на основании ведения дневника самоконтроля.

2. 4 Оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп,

выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Для оценки реализации Программы также в рамках соревнований по физической подготовке выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать зачетные требования к технико-тактической подготовке дзюдоистов по весовой категории и знание учебного материала, с использованием специфической терминологии (Приложение).

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (усредненные значения):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 6 раз)

2.5 Методические материалы.

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение: спортивные залы и площадки; спортивный инвентарь в расчете на каждого учащегося в объединении (татами, резиновые ленты). Дополнительное и вспомогательное оборудование: гантели массивные

от 1 до 5 кг., борцовский манекен, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы - предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Формы организации деятельности:

Основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники спортивной борьбы, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;
- должен быть обеспечен медицинский контроль;
- должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене воспитанника.

Формы подведения итогов:

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Участие в соревнованиях.

Список литературы

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура. 1-й класс. Учебник / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатник – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. - 120с .: ил.
3. Ерегина, С.В. Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
4. Литвинов, Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов [Текст] : пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, О.Н. Лопатник, Г.И. Погодаева, Т.Ю. Торчкова, Р.Я. Шитова – М.: Просвещение, 2001. - 80с.: ил. – ISBN 5-09-010202-3
5. Оранский, И. Восточные единоборства / И. Оранский – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.
6. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 303 с.
7. Погодаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погодаев – М.: ФиС, 2000. - 496 с.: ил.
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.

ДИАГНОСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Тестирование теоретических знаний обучающихся

1. Что такое физическая культура?

- 1) Физическое развитие человека.**
- 2) Психическое (духовное) развитие человека.
- 3) Умственное развитие человека.

2. Для чего нужна физическая культура?

- 1) Для того чтобы получать оценки.
- 2) Для укрепления здоровья.**
- 3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

- 1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.**
- 2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

4. Физическая культура это:

- 1) Строительство спортивных сооружений;
- 2) Оздоровление человека;**
- 3) Создание книг, фильмов о спорте.

5. Личная гигиена - это ...

- 1) гигиенические правила.**
- 2) Водные процедуры.
- 3) Наука о танцах.

6. Требования к одежде и обуви для занятий:

- 1) Красота, удобство, чистота, по размеру;
- 2) Удобство, чистота, по размеру;**
- 3) Модная, стильная, дорогая.

7. Закаливающие процедуры:

- 1) Ходить в холодное время года без головного убора;
- 2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

3) Обливаться холодной водой.

8. Режим дня это:

1) Распорядок твоей жизни на протяжении суток;

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

9. Что такое пульс?

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

3) Удары сердца.

10. Что такое закаливание:

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

2) Приспособление организма человека к окружающей среде;

3) Загорание на солнце.

11. Что называется осанкой:

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.

12. Главной причиной нарушения осанки является:

1) Привычка к определённым позам;

2) Слабость мышц;

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

1) Тяжёлая атлетика;

2) Гимнастика;

3) Гандбол.

14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:

1) Охладить;

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

15. Каковы причины возникновения вредных привычек:

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения

возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

3) *Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.*

16. Что такое здоровый образ жизни?

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

3) *Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*

17. Дыхание - это:

1) *Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

18. Личная гигиена это:

1) Уход за телом, полостью рта, зубами;

2) Уход за телом.

3) *Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.*

19. Питание спортсменов должно быть:

1) 2-х разовое;

2) 4-х разовое;

3) 3-х разовое.

20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:

1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу

нельзя;

2) До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;

3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

21. В какой стране зародилась борьба ДЗЮДО?

1) Корея;

2) Россия;

3) Япония.

22. Что означает в дзюдо команда « ХАДЖИМЕ»?

1) Остановиться;

2) Начинайте;

3) Продолжайте.

23. Что означает в дзюдо команда «МАТТЕ»?

1) Замереть;

2) Закончили;

3) Остановиться.

24. Каким цветом должен быть пояс дзюдоиста?

1) По желанию спортсмена;

2) Чёрным;

3) Цвет пояса должен соответствовать степени мастерства.