

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬ-
НОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
«БРИГАНТИНА» города Тюмени

Программа принята на заседании
педагогического совета

«18» августа 2020 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ЦРДиЮ «Бригантина»
города Тюмени
Т.А. Русакова
2020 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности
«Юный дзюдоист»

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок освоения: 1 месяц

Автор - составитель:
тренер-преподаватель
Фахритдинов Ильсур Айсович

г. Тюмень, 2020

Оглавление

1.	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
2.	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	8
3.	Список использованных источников	11

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие документы:

- Конституция Российской Федерации, 2009г. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г №09-3242;
- ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила по составлению»;
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени;
- Устав МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный дзюдоист» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в том, чтобы благодаря дзюдо люди достигают своего самого высокого духовного развития. Этот вид спорта придаёт непринужденность и уверенность движениям, прекрасно дисциплинирует, вырабатывает умение владеть собой, вселяет уверенность робким. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Новизна программы обусловлена тем, что дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Педагогическая целесообразность.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный дзюдоист» способствует развитию здоровьесберегающих факторов, обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

Педагогическая целесообразность проявляется:

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

При этом реализуются следующие принципы взаимодействия педагога и ученика: индивидуальный подход, уважение прав ребёнка, эмоциональная поддержка, общение.

Формы обучения

Очная форма обучения:

Объем и срок освоения: 8 часов, 2 раза в неделю.

Комплектование групп: группы формируются из обучающихся 6-8 лет. Количество человек в группе от 5 до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по одному академическому часу.

Характеристика контингента: настоящая программа разработана для проведения занятий с обучающимися с 6 до 8 лет.

Условия применения формы обучения – программа реализуется в очной форме обучения

Очная форма с использованием дистанционных технологий

Объем и срок освоения: возможно изменение срока реализации при сохранении объема

Комплектование групп: занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, также посредством проведения занятий по видеосвязи.

Условия применения формы обучения: в случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Программа адресована обучающимся в возрасте 6-8 лет - учащимся первых классов средних образовательных школ. На обучение по ДООП «Юный дзюдоист» принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальная наполняемость групп 20 человек, минимальное количество обучающихся – 5 человек.

Программа «Юный дзюдоист» является краткосрочной, ознакомительной. Нормативный срок освоения программы – 1 месяц (8 часов). Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу (30 минут).

Программа реализуется на базе МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени по адресу: пр. Солнечный, д.6/1.

1.2 Цель программы:

Создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки борьбы дзюдо.

Задачи программы:

Образовательные:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения;

Развивающие:

- обучение основам техники дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, создание возможностей для духовного роста молодого поколения.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения			Очная форма с использованием дистанционных технологий				
		Количество часов			Формы аттестации\контроля	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1,5	1	0,5	Педагогическое наблюдение	1,5	1	0,5	Фото-видеоотчет о выполнении
2.	Общая физическая подготовка	1,5	1	0,5	Педагогическое наблюдение	1,5	1	0,5	Фото-видеоотчет о выполнении
3.	Прикладные упражнения. Игры с элементами борьбы. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	2		2	Практическое занятие	2		2	Фото-видеоотчет о выполнении
4.	Технико-тактическая подготовка	3	1	2	Открытое занятие	3	1	2	Фото-видеоотчет о выполнении
Итого		8	3	5		8	3	5	

Содержание

1. Раздел «Вводное занятие»

Вводное занятие – 0,5 ч.

-Инструктаж по технике безопасности.

2. Раздел «Общая физическая подготовка»

Теория – 0,5ч. История возникновения дзюдо. Развитие борьбы дзюдо в СССР и России. Дзюдо - как олимпийская дисциплина.

Общефизическая подготовка – 3,5ч.

-Построение в одну, две шеренги. Размыкание и смыкание, расчет по порядку, на первый второй. Повороты на месте и в движение, выход из строя и возвращение в строй, Ходьба обычным шагом, бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба гуськом. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Бег скрестными и приставными шагами, змейкой, по пересеченной местности. Изменение скорости движения по команде. Построение в колонну и в шеренгу на скорость.

3. Раздел «Прикладные упражнения. Игры с элементами борьбы. Упражнения в самостраховке и страховке партнера»

Практика – 2ч.

-Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине.

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

- Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему.

- Кувырки вперед через правое левое плечо с хлопком, кувырки назад через правое левое плечо, кувырки через препятствия и т.д.

4. Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Практика – 2 ч.

- Самостраховка: на правый, левый бок, на спину.

- Кувырком через правое, левое плечо. Падение через партнера, стоящего на четвереньках- стоя к нему лицом, спиной. Падения вперед на вытянутые руки, падения назад вправо-влево с разворотом туловища. - фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая.

- вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

- атакующие, защитные, вспомогательные. Односторонние, двухсторонние захваты.

- выведения из равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу: выведение из равновесия назад- осаживание на пятки; выведение из равновесия в сторону- сгибание на одну ногу: выведения из равновесия вправо- вперед, влево- вперед, вправо- назад, влево- назад. Сбивы, накаты.

Броски:

- задняя подножка
- боковая подножка
- передняя подножка
- одноименный зацеп
- разноименный зацеп
- бросок через бедро
- подсечка в темп шагов
- контрприемы.

Удержания:

- боковое справа, слева
- со стороны головы с отключением одной руки
- со стороны головы с отключением двух рук
- поперек справа, слева
- сверху.
-

1.4 Планируемые результаты

В области предметных результатов:

-Знание основ ЗОЖ.

-Показ правильности выполнения упражнений.

-Концентрация внимания.

В области метапредметных результатов:

-Приобретение представления о различных здоровье-сберегающих технологиях.

-Знание о нормах поведения в спортивном зале.

-Приобретение навыков общения контактности и доброжелательности при решении задач.

-Возникновение и развитие интереса к культурным традициям и мероприятиям.

В области личностных результатов:

-Позитивная оценка своих способностей и навыков.

-Ориентация на успех.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

количество учебных недель - четыре

- количество учебных дней - восемь

- продолжительность каникул – не предусмотрены

- даты начала и окончания учебных периодов/этапов – по мере формирования групп

вания групп

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	Вводное занятие.	Октябрь, Пр. Солнечный, 6/1	Очная	1	Педагогическое наблюдение	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении
	Общая физическая подготовка	Октябрь, Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Педагогическое наблюдение	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении
	Прикладные упражнения. Игры с элементами борьбы. Упражнения в самообороне и самообороне партнера.	Октябрь, Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Практическое занятие	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении
	Технико-тактическая подготовка	Октябрь, Пр. Солнечный, 6/1	Очная	3	Открытое занятие	Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие		Фото-видео отчет о выполнении

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для выполнения программы необходимы:

- татами

- гимнастические маты

- гимнастическая стенка

- спортивный канат
- перекладина
- штанга с набором блинов
- гантели
- скакалки
- спортивная резина
- мячи набивные и игровые

Для осуществления образовательного процесса по Программе в очной форме с использованием дистанционных технологий будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, презентации, подготовленные педагогом по темам занятий. Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, также посредством проведения занятий по видеосвязи через программу Skype.

Требования к организации рабочего места педагога и обучающегося:

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочим пространством для занятия.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы

При проведении занятий и других видов педагогической деятельности необходимо соблюдать следующие требования:

- проводить инструктаж по технике безопасности и охране жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий, во время перемен, экскурсий и других видов педагогической деятельности в помещении и за его пределами;
- соблюдать санитарные нормы и правила содержания помещений образовательного учреждения;
- соблюдать правила пожарной безопасности (знать план эвакуации воспитанников на случай пожара, места расположения первичных средств пожаротушения; уметь обращаться с огнетушителем);
- знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.
- вовремя выявлять неисправное электрооборудование, ТСО в кабинетах и других помещениях, которое может привести к поражению детей электрическим током, пожару, вызванному коротким замыканием;
- соблюдать правила хранения и использования колющих, режущих мелких предметов, не использовать оборудование и мебель в неисправном состоянии или с дефектами.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов обучения:

- открытое занятие,

- педагогическое наблюдение,
- практическое занятие,
- игровые конкурсы внутри группы,
- игровой программированный опрос по теории,
- детские рефераты по истории дзюдо.

Оценочные материалы (планируемый результат)

Общая физическая подготовка.

Виды упражнений	7-8 лет		
	Отлично	Хорошо	Удовл.
Прыжок в длину с места (см)	140	120	115
Сгибание туловища из положения сидя за 60 сек (кол-во раз)	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (кол-во раз)	12	9	7

Техническая подготовка.

Правильно принять стойку дзюдоиста. Передвижения и дистанции. Само-страховка. Захваты.

Тактическая подготовка.

Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия.

Психологическая подготовка.

Проверка режима дня. Проверка отношений занимающегося к тренировкам.

2.4. Методические материалы

Технологии, используемые в обучении:

Здоровье сберегающие технологии, помогают воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни.

Информационно-коммуникативные технологии, позволяющие обучающимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре соревнований, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата.

Деятельностные технологии, посредством которых воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением.

Проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива.

Игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе.

Технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

3. Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2012. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 2012.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 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, 2009. - 368 с.
8. Игумнов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение, 2009. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 2008. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2009.- 320 с..
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытпик В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 2009. - 328 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 2008. - 286 с.
14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2009. - 112 с.
15. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2006. - 315 с.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 144 с.

Литература для обучающихся:

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
2. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
3. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. «365 весёлых игр для

дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.

4. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.

5. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.

6. Рунова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.