

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16»
(МБОУ «СШ № 16»)



ТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СШ № 16»
О.Е. Герасименко
« 30 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
МБОУ «СШ № 16»
Люд Д.А.Леонтенко
« 30 » 08 2024г.

РАССМОТРЕНО на
заседании МО
Протокол № 1
Председатель МО
Л.В. Литвинцева
« 30 » 08 2024г.

Рабочая программа
дополнительного образования
«Дзюдо»

Направленность программы: спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 10-11 лет.

Всего часов в неделю 2 часа

Срок реализации программы: 1 сентября 2024 года – 27 мая 2025 года

Рабочую программу составил (а):

Абдуллаева Фатима Хизриевна

г. Норильск,
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план.....	6
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты.....	10

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....

2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации.....	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Методические материалы.....	14

Список литературы.....

15

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативные документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения 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».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3). **11.** Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».

Методические рекомендации по проектированию и разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05).

3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

Локальные нормативные акты МБОУ «СШ № 16», регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2. Положение о порядке приема обучающихся.

3. Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

4. Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.

5. Положение о режиме занятий обучающихся.

6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

7. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану.

8. Положение о порядке организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

В соответствии с ФГОС основного общего образования одним из условий является создание социальной ситуации развития обучающихся, обеспечивающей их социальную самоидентификацию посредством лично значимой деятельности. Также стандарты ориентированы на учащихся, осознающих ценность труда, науки и творчества, умеющих учиться и способных применять свои знания на практике. Все это обуславливает лично ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала.

На современном этапе развития образования и воспитания очень важно, чтобы в стремительном потоке изменения нашего общества не потерять богатство и уникальность накопленного поколениями опыта, сформировавшего духовную культуру нации и всего человечества, т.е. актуальными и значимыми в процессе воспитания и образования остаются

предметы художественно-эстетического цикла. Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования. Несмотря на прогресс индустрии и глобальный промышленный рост, изделие, выполненное своими руками, всегда будет цениться, и мастерица не будет замечена.

Дополнительная образовательная программа «ОФП с элементами дзюдо»
модифицированная.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности – стартовый.

Уровень программы –стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы: состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей. Развитие спорта и физической культуры среди населения определено Президентом Российской Федерации В.Путиным как одно из приоритетных направлений национальной политики. Создание и развитие системы детско-юношеских спортивных объединений в системе дополнительного образования детей направлено на поддержку детского спорта, борьбу с социальной неблагополучностью и пропагандой здорового образа жизни. Дзюдо – олимпийский вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации дзюдо. Актуальность программы определяется не только ростом популярности Дзюдо в мире и нашей стране, возрастающим интересом к ней молодежи, но и тем, что занятия дзюдо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов; способствуют нравственному воспитанию, формированию жизненно-важных двигательных умений и навыков; создают условия для раскрытия физических и психологических способностей детей; воздействуют на процесс гражданского становления личности, формирования ее патриотических установок. Реализация программы позволит организовать содержательный досуг и осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков укрепить здоровье, удовлетворить потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности

Отличительная особенность данной программы: Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивнооздоровительных группах по дзюдо ОУ.

Количество групп: 2 группы

Наполняемость: 20 человек

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 68 час

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 час в неделю.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

1.2 Цели и задачи программы.

Цель программы: Знакомство детей младшего школьного возраста с физической культурой через занятия ОФП с элементами дзюдо.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей организма;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек.

Развивающие задачи:

- развитие интереса к занятиям спортом;
- развитие двигательных качеств, ловкости, гибкости, координации, силовых качеств;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям; - формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы.

Планируемые результаты: *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; *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; *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.

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.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теория	4
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	60

4	Техническая тактическая подготовка	23
5	Тактическая подготовка	23
6	Соревнования	2
7	Контрольные нормативы	2
ВСЕГО ЧАСОВ		68

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Техника безопасности и меры предупреждения травматизма

2. Гигиена, этикет в дзюдо

Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Понятия «старший» - «младший», «Сенсей». Поклоны стоя и сидя. Заход и уход из зала. Завязывание пояса.

3. История дзюдо. Правила

История дзюдо. Терминология. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Запрещенные приемы. Техника и тактика

4. Физическая подготовка:

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Бег: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом.

Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов», «Звездочка», «Змейка», «Рыбак».

Акробатика: Упоры, равновесия, стойки. Простые прыжки и приземления. Перекаты, кувырки, «кульбиты». Перемахи и круги ногами.

5. Техническая подготовка

Страховка вперед, назад, в бок. Подготовительные упражнения для выполнения страховок.
Кувырок вперед со страховкой через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная).

Выведения из равновесия вперед, назад, влево-вперед, вправо-вперед, вправо-назад, влево-назад.

Передвижения с партнером и без. Правильная постановка ног.

Техника борьбы в «стойке» - броски «задняя подножка», зацеп голенью снаружи, бросок через бедро, подсечка «в темп шагов», зацеп стопой изнутри (приложение 1).

Техника борьбы в «партере» - удержания «сбоку», «со стороны головы», «поперек», «сверху», «спиной к противнику».

Уходы от удержаний

Перевороты противника в партере: рывком за локоть и коленный сгиб от себя (на себя), «ключ».

Борьба в «рабочей зоне» татами и за ее пределами.

Продолжение направления движения противника как основа для выполнения броска. 7.

6. Волевая подготовка

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником.

7. Нравственная подготовка

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

8. Контрольные испытания. Прием нормативов.

1.4 Планируемые результаты:

- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками
- (терминология данного вида спорта, основные правила проведения спарринга, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактики и техники дзюдо и др.); рост индивидуальных показателей физической подготовленности;
- готовность к дальнейшей спортивной специализации.
- к концу обучения, обучающиеся будут уметь: выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- 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;
- контролировать и управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо;
- уметь выполнять способы самостраховки;
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения;
- уметь выполнять удержание и выход от него.
- обучающиеся будут знать: правила соревнований по дзюдо;
- правильное использование спортивного инвентаря;
- классификации техник дзюдо;
- технических действий на японском языке и их перевод;
- свои права и обязанности, как участника соревнований.
- настоящая программа содержит материал для организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с детьми 7-и лет и старше. В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающиеся должны: овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении
- физической развития: обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.
- Способы определения результативности: тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей:
- выступление на соревнованиях;
- формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения группа	Название раздела, темы
1		Раздел I. Введение в программу
1	23.09 25.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ
2-15		Раздел II. Физ подготовка
2	30.09 02.10	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка.

3	07.10 09.10	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке
4	14.10 16.10	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения., уклоны, падения
5	21.10 23.10	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации
6	28.10 30.10	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с атакующими захватами
7	4.11 6.11	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами

8	11.11. 13.11	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка
9	18.11 20.11	Общая физическая подготовка. Акробатика.
10	25.11 27.11	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо.
11	02.12 04.12	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение и закрепление броска – «зацеп снаружи»
12	09.12 11.12	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером
13	16.12 18.12	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.
14	24.12 25.12	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером
15	13.01 15.01	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «зацеп снаружи»
16	20.01 22.01	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков
17	27.01 29.01	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка
18	03.02 05.02	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Гимнастика. Упражнения для развития гибкости
19	10.02 12.02	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через бедро с захватом за пояс.
20	17.02 19.02	Контрольные соревнования
21	24.02 26.02	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний

22	03.03 05.03	Специальная физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых
23	10.03 12.03	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота
24	17.03 19.03	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «боковая подножка седом»
25	24.03 26.03	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.
26	31.03 02.04	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка
27	07.04 09.04	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка
28	14.04 16.04	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.
29	21.04 23.04	Общая физическая подготовка. Акробатика.
30	28.04 30.04	Контрольные соревнования
31	05.05 07.05	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.
32	12.05 14.05	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка
33	19.05 21.05	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.
34	26.05 28.05	Контрольные соревнования

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации программы: Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются разновозрастные. Особенности организации образовательного процесса. Дзюдо - приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.
- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

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).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

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 (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-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Материально-техническое обеспечение занятий включает оборудование, приобретённое в результате участия ОУ в федеральном проекте «Успех каждого ребёнка»: спортивный зал, оборудованный татами, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием базового модуля, мячи, тренажёры, манекены, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), канат, турник. При

дистанционном обучении: персональный компьютер или мобильный телефон с выходом в интернет через платформу «Сферум» •Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, прошедшими переподготовку и получившими удостоверение педагога дополнительного образования

2.3 Формы аттестации и контроля Оценочные материалы:

Водная 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: Уровень по сумме баллов: в начальный уровень: 1-3 балла, - средний уровень 4-6 баллов, высокий 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. Результаты участия учащихся в спортивных мероприятиях заносятся в «Карту учета спортивных достижений». Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице с баллами (от 1 до 8) в зависимости от уровня спортивного конкурса: -в школе - от 1 до 3 баллов; - на уровне области – от 4 до 8 баллов; Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Формы: - открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей; - анализ участия группы и каждого учащегося в соревнованиях; Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация. Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу: Оценка параметров Уровень по сумме баллов: начальный уровень: 1-10 баллов, средний уровень: 11-20 баллов, высокий уровень: 21-27 баллов.

Формы проведения соревнований № п/п Достижения преимущества над противником Победитель

1 Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп). + 2 Красивое проведение броска. + 3 Считать в поединке проведение бросков, + которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей). 4 Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. + 5 Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). + 6 Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю). + 7 Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний. + 8 Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления). + В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Контрольно - переводные нормативы 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 многолетней спортивной подготовки. Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

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 20 с (не менее 6 раз)

2.4 Методическое обеспечение.

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. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Круцевич, Т.Ю. Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 54-60.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ.пед.вузов. – М.: Академия, 2004. –160 с.
3. Ерёгина, С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик, С.И., Шишкин, В.А., Дмитриев, Р.М., Зорин, Н.Л., Филиппов, Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005. – 270 с.
4. Кузнецова, И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
5. Лотоненко, А.В., Стеблецов, Е.А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 265.
6. Богданов, Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана, Л.Б.. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 131.

Список литературы для родителей и детей

1. Богданов, Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.

2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ.пед.вузов. – М.: Академия, 2004. –160 с.
3. Лотоненко, А.В., Стеблецов, Е.А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 265.