

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации Анадырского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Принята

на заседании
педагогического совета
Протокол
от "31" августа 2023 г.
№ 01

Утверждено

И.о. директора

_____ А.В. Пашиева
Приказ МБОУ «Центр
образования с.
Мейныпильгыно»
от "31" августа 2023 г.
№ 03-03/164

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 910bca1f952791d5c7f8b43d3b87e1c276ff3d34
Владелец: Пашиева Анастасия Вадимовна,
и.о. директора МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"
Действителен: с 24.08.2023 по 24.08.2028

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «ДЗЮДО»

Форма организации: спортивная секция

Уровень программы: базовый

Целевая группа программы: обучающиеся 7 – 15 лет

Срок реализации: 1 год (2023 – 2024 учебный год)

Автор – составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Тевлявье В. Н.

с. Мейныпильгыно, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (в действующей редакции);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629.
5. Устав МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно».

1.2. Актуальность программы:

Занятие спортом способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям...

1.3. Адресат программы:

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: от 7 лет до 15 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 216 часов

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального / основного общего образования предмет «Дзюдо» изучается в системе дополнительного образования школы. Группы, комплектуются с учётом возраста, общефизической и спортивной подготовленности детей.

1.4 Принцип формирования групп:

Набор обучающихся в группу кружка «Дзюдо» производится по заявлению родителей (законных представителей) и допуску врача. В группу принимаются все желающие школьники, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 7 до 14 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

1.5. Формы обучения: групповая, индивидуальная, работа в парах. Основной формой работы в объединении является занятие. Занятия кружка «Дзюдо» включают организационную, теоретическую и практическую части.

1.6. Особенности организации образовательного процесса:

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Организационно-педагогические основы обучения

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов:

- теоретическую,
- физическую,
- технико-тактическую,
- психологическую,
- соревновательную.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

1.7. Режим занятий:

Занятия кружка «Дзюдо» проводятся согласно норм СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Занятия проводятся по группам.

На занятия кружка «Дзюдо» отводится 6 часов в неделю продолжительностью 45 минут каждое.

1.8. Периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год: 72 часа (36 учебных недель);

Количество часов и занятий в неделю: На занятия кружка «Дзюдо» отводится 6 часов в неделю продолжительностью 45 минут каждое.

1.9. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами греко-римской борьбы. Достижение цели усвоения предмета «Дзюдо» должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных организаций для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития греко-римской борьбы в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

1.10. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В соответствии с требованиями ФГОС **достижение обучающимися личностных результатов не выносится на итоговую оценку**, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних не персонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария. К их проведению должны быть привлечены специалисты, не работающие в данном образовательном учреждении и обладающие необходимой

компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по дзюдо.

Обучающиеся должны:

Знать:

- историю спортивной борьбы в древнее время, средние века и новое время;
- характеристику основных видов человеческой деятельности: игра, учение и труд;
- понятие греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта;
- сведения о дзюдо и олимпийском движении в начале XX века.
- краткие правила греко-римской борьбы и правила поведения игроков на ковре;
- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на ковре;
- совершать основные действия в дзюдо;
- оказывать помощь в судействе соревнований по греко-римской борьбе;
- объяснить действия борцов во время поединков;

Владеть навыками:

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в дзюдо;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения действий в дзюдо;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формируемые УУД
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		<i>-Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</i> <i>владение знаниями по основам организации и проведения занятий</i> <i>-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</i> <i>-Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных</i>
2	Общая физическая подготовка	100		100	
3	Специальная физическая подготовка	46		46	
4	Техническая подготовка	46		46	
5	Тактическая подготовка	14		14	
6	Контрольные испытания	4	2	2	
7	Количество учебных часов в неделю	6			
8	ИТОГО ЧАСОВ	216			

					<i>действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. -Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</i>
--	--	--	--	--	---

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 ч.

Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История развития борьбы в России

Ознакомление с правилами поведения на занятиях. Техника безопасности на уроках. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Самоконтроль в процессе занятия спортом спортсмена. Основы здорового образа жизни. Закаливание организма спортсмена. Основные правила дзюдо.

Форма контроля: тест.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 100 ч.

Практика. Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки ; Метания; Переползания; Упражнения для рук и плечевого пояса; Упражнения для туловища; Упражнения для ног; Упражнения для рук, туловища и ног; Упражнения на расслабление; Дыхательные упражнения; Подвижные игры и эстафеты; Спортивные игры.

Форма контроля: тест.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 46 ч.

Практика. Акробатические упражнения; Упражнения для укрепления мышц шеи; Упражнения на мосту; Упражнения в само страховке; Имитационные упражнения; Упражнения с манекеном; Упражнения с партнёром.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания;

Игры в блокирующие захваты;

Игры в атакующие захваты;

Игры в теснение;

Игры в дебюты;

Игры за сохранение равновесия;

Игры в перетягивание;

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;

Игры за овладения обусловленным предметом;

Игры с прорывом через строй, из круга.

Форма контроля: Тест

Раздел 4. Техническая подготовка – 46 ч.

Теория. Элементы дзюдо. Основные положения в борьбе; Элементы маневрирования; Атакующие и блокирующие захваты.

Практика.

Техника борьбы в партере и лежа:

Переворот захватом рук сбоку; переворот рычагом; переворот с захватом руки и ноги изнутри и снаружи.

Удержание сбоку; удержание поперек; удержание со стороны головы; уход от удержания сбоку садясь, выкручиваясь и отжимая голову рукой и ногой; уход от удержания поперек захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Болевой прием рычагом локтя через бедро; болевой рычагом локтя через предплечье после удержания сбоку; болевой прием – узел поперек.

Техника борьбы в стойке:

Бросок задней подножкой; бросок боковой подсечкой; бросок зацепом изнутри; бросок передней подножкой; бросок через голову; бросок захватом ног; бросок через бедро с захватом пояса; бросок передней подсечкой; бросок подхватом; бросок через голову с упором голенью в живот.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 14 ч.

Теория. Приёмы в стойке и в партере (в количестве). Защита в стойке и партере (в количестве).

Практика. Отработка приёмов в стойке и защите.

Форма контроля: зачёт.

Раздел 6. Контрольные испытания – 4 ч.

Теория. История спортивной борьбы в древнее время, средние века и новое время. История дзюдо как олимпийского вида спорта. Краткие правила дзюдо. Правила поведения игроков на ковре. Требования к технике безопасности.

Практика: Выполнение контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

Форма контроля: зачёт.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Дата начала учебного года: 01.09.2023 г.

Дата окончания учебного года: 31.05.2024 г.

Количество учебных недель: 36 учебных недель

Количество учебных дней: 216 учебных дня

Количество учебных часов: 216 учебных часа

Режим занятий: занятия кружка «ДЗЮДО» проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут каждое.

№ раздела, темы	Дата	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Виды и форм аттестации/ контроля
Раздел 1		Теоретическая подготовка	6	6		Тест
1.		Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История развития борьбы в России	1	1		Тестирование
2.		Ознакомление с правилами поведения на занятиях. Техника безопасности на уроках.	1	1		
3.		Гигиенические основы режима труда и отдыха.	1	1		
4.		Самоконтроль в процессе занятия спортом спортсмена..	1	1		
5.		Основы здорового образа жизни. Закаливание организма спортсмена	1	1		
6.		Основные дзюдо.	1	1		
Раздел 2		Общая физическая подготовка	100		100	Тест
7.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
8.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
9.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
10.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
11.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
12.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
13.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания

14.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
15.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
16.		Упражнения ОФП	10		10	Практические задания
Раздел 3		Специальная физическая подготовка	46		48	Тест
17.		Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту; Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения.	23		23	Практические задания
18.		Упражнения с манекеном. Упражнения с партнёром.	12		12	Практические задания
19.		Специализированные игровые комплексы	13		13	Практические задания
Раздел 4		Техническая подготовка	46	3	47	Зачёт
20.		Элементы греко-римской борьбы. Основные положения в борьбе.	1	1		Опрос
21.		Элементы маневрирования.	1	1		Опрос
22.		Атакующие и блокирующие захваты.	1	1	1	Практическое задание
23.		Техника борьбы в партере.	23		23	Практическое задание
24.		Техника борьбы в стойке	24		24	Практическое задание
Раздел 5		Тактическая подготовка	14	2	12	Зачёт
25.		Приёмы в стойке и в партере (в количестве).	1	1		Практическое задание
26.		Защита в стойке и партере (в количестве).	1	1		Практическое задание
27.		Отработка приёмов в стойке и защите.	12		12	Практическое задание
Раздел 6		Контрольные испытания	4	2	2	Зачёт
28.		Краткие правила дзюдо.	1	1		Опрос
29.		Правила поведения игроков на ковре. Требования к технике безопасности.	1	1		Опрос

30.		Выполнение контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.			2	Практическое задание
-----	--	--	--	--	---	----------------------

V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для выяснения результатов образовательного процесса и его влияния на развитие учащихся используются различные виды контроля. Контроль в объединении «Дзюдо» несёт проверочную, обучающую, воспитательную и организующую и коррекционные функции и делится на:

- входной,
- промежуточный,
- тематический,
- итоговый.

Все результаты вносятся в карточку учёта результатов обучения.

Входной контроль проводится в виде беседы с учащимися с целью предварительной оценки знаний, умений пользоваться инструментами, оценки развитости его качеств и способностей для выбора эффективных средств и методов обучения.

Текущий контроль знаний и умений проходит в виде соревнований внутри школы, тестирования, выставки работ, педагогическое наблюдение за деятельностью детей.

Промежуточный контроль проходит по окончании четверти и проводится в виде соревнований или тестирования, или викторины.

В течение года, учащиеся принимают участие в соревнованиях по военно-патриотической направленности школьного и муниципального уровней, на которых чётко проявляются сформированные умения и навыки.

Итоговый контроль проходит в мае 2024 г.

Уровень	Показатели	Баллы	Процент выполнения тестовых/ контрольных заданий
Различение, распознавание (Уровень знакомства) Низкий уровень	Присутствует на занятиях, слушает, смотрит, переписывает с доски; <u>выполняет практическую работу по образцу только с помощью педагога</u>	1	Менее 25%
Запоминание (неосознанное воспроизведение) Допустимый уровень	<u>Запоминает</u> небольшую часть текста, правила, определения, формулировки, законов, <u>но</u> <u>объяснить ничего не может</u> (механическое запоминание). Изложение чаще сумбурное. <u>Выполняет работу по образцу при помощи педагога</u>	2	25 - 45%
Понимание Допустимый уровень	Полностью воспроизводит изученные правила, законы, формулировки, узнает правильное среди неправильного (запоминает). Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории; демонстрирует осознанность усвоения теоретических знаний; способен к самостоятельным выводам. Владеет аппаратурой и выполняет работу <u>по алгоритму, данному педагогом</u>	3	50-70%

Уровень	Показатели	Баллы	Процент выполнения тестовых/ контрольных заданий
<p>Эвристический уровень (применение как основных, так и вспомогательных, дополнительных (эксперимент, наблюдение и т.п.) приемов получения знаний. Оптимальный уровень</p>	<p>Четко и логично излагает теоретический материал, свободно владеет понятиями и терминологией, может обобщить изложенную теорию, хорошо видит связь теории с практикой. Умеет самостоятельно получать знания, владеет навыками проведения различных мастер-классов, может самостоятельно организовать свою работу по выполнению задания, данного педагогом.</p>	4	75-95%
<p>Творческий уровень <u>ОДАРЁННЫЕ ДЕТИ</u></p>	<p><u>Оригинально, нестандартно применяет на практике полученные знания</u>; на базе приобретенных ранее знаний и умений самостоятельно организовывать занятия по строевой подготовке, сборке-разборке АК, владеет специальными инструментами и материалами, может составить индивидуальный маршрут тренировок. Является победителем в соревнованиях различного уровня.</p>	5	100%

Личностные качества оцениваются в мае 2024 года.

КАРТОЧКА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Ф.И.О. юнармейца, возраст	Теоретическая подготовка								Практическая подготовка							
		Теоретические знания				Владение специальной терминологией				Практические умения и навыки				Владение знаниями и навыками военно-прикладной подготовки			
		<i>четверть</i>				<i>четверть</i>				<i>четверть</i>				<i>четверть</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
11.																	
12.																	
13.																	
14.																	
15.																	
16.																	
17.																	
18.																	
19.																	
20.																	
Метод диагностики		<i>Наблюдение, тест</i>		<i>Наблюдение, тест</i>						<i>Зачёт на основе выполнения практических заданий</i>							

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины дополнительного образования «ДЗЮДО» представлено доступными в Российской Федерации книгами, руководствами и статьями по спортивной борьбе, содержащими сведения об истории и правилах дзюдо, этикету и безопасности.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала.

На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует

комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится **разминка** - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма

Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия Должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части урока - 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. *Календарный план* соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годовыми. Своевременное получение общего календарного плана позволяет низовым организациям правильно спланировать работу, составить свои календарные планы, успешно подготовиться к участию в соревнованиях.

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как

неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет.

К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте попытается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лету девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
силовые	Собственно-силовые способности				д	д		м			мд
	Скоростно-силовые способности			д	м		д	д	М	М	
скоростн ые	Частота движения	мд	мд		д		м				
	Скоростно-одиночного движения			д	м				м	м	
	Время двигательной реакции				д	м				м	
ливос	Статический режим	д		д	д	д		м	м		
	Динамический режим			д	д	М д	м			м	

	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		М Д		М				М	М	
Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		М Д				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М— мальчики, Д - девочки, МД - мальчики и девочки

**VII. ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ СЕКЦИИ «ДЗЮДО»**

№ п/п	Наименование раздела	Учет рабочей программы воспитания
1	Теоретическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
4	Техническая подготовка	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

		— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5	Тактическая подготовка	— 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 (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
6	Контрольные испытания	— 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 (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**VIII. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СЕКЦИИ «ДЗЮДО»
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийские соревнования по волейболу среди команд общеобразовательных организаций (в рамках общероссийского проекта «Волейбол – в школу») в Анадырском муниципальном районе	5 - 9 класс	1 - 15 октября 2023	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Духовно-нравственное воспитание; гражданское воспитание	«Основные общешкольные дела»	Спортивно-музыкальный праздник "Папа и я – неразлучные друзья", посвященный Дню отца	5 - 9 класс	13 октября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Гражданское воспитание: трудовое воспитание; духовно-нравственное воспитание	«Основные общешкольные дела»	Праздничный концерт, посвященный 20-летию со Дня создания МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"	5 - 9 класс	23 октября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Муниципальный этап окружного конкурса «Спортивная элита -2022»	5 - 9 класс	октябрь 2023	Классные руководители; учитель физической культуры Федоров В.А., педагог дополнительного образования

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
					Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийские соревнования по баскетболу среди команд общеобразовательных организаций (в рамках общероссийского проекта «Баскетбол – в школу») в Анадырском муниципальном районе	5 - 9 класс	1 - 15 ноября	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по национальной борьбе, посвященные Дню образования Чукотского автономного округа (10 декабря)	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивная перемена «Игра в чукотский мяч»	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивная перемена «Игры народов Чукотки»	5 - 9 класс	8 декабря	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Организация и проведение школьного этапа мероприятий Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»	5 - 9 класс	январь	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по спортивным видам борьбы, посвященные Дню защитника Отечества	5 - 9 класс	21 февраля	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	«Школьный спортивный клуб»	Соревнования по пионерболу, посвященные Международному женскому дню 8 марта	5 - 9 класс	7 марта	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
эмоционального благополучия					
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивные эстафеты "Навстречу Победе"	5 - 9 класс	6 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Игровая программа "Спортивная семья", посвященная Международному дню семьи	5 - 9 класс	15 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Спортивные соревнования, приуроченные к Всемирному дню без табака	5 - 9 класс	31 мая	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

Направление воспитательной работы	Модуль	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	«Школьный спортивный клуб»	Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ»	5 - 9 класс	май 2024	Педагог дополнительного образования Тевлявье В.Н.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Акопян А.О.** и др. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
2. **Волков Л.В.** Теория и методика детского и юношеского воспитания. - Киев: Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
3. **Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
4. **Письменский И.А.,** Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
5. **Туманян Г.С.** Спортивная борьба: отбор и планирование. - М: ФиС, 1984. – 144с.

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины дополнительного образования «ДЗЮДО» представлено доступными в Российской Федерации книгами, руководствами и статьями по спортивной борьбе, содержащими сведения об истории и правилах самбо, этикету и безопасности.

Материально-техническое обеспечение предмета «ДЗЮДО» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий ДЗЮДО:

татами, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, набивные мячи, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Мягкий инвентарь: дзюдоги, спортивный костюм, ветрозащитный костюм для сгонки веса, утепленный костюм,

Главным элементом спортивного оборудования является татами, за которым необходим постоянный уход. Маты следует регулярно протирать влажной тряпкой, покрытие ковра чистить пылесосом или протирать влажной тряпкой.