

Министерство образования Красноярского края
КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
совета

Протокол № 01
« 26 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

Шилова М.А.
« 26 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора КГБОУ
«Минусинский кадетский
корпус»

Кравченко В.Е.
« 03 » сентября 2019 г.

Приказ № 98/2

Рабочая программа

**физкультурно - спортивного направления
по дополнительному образовательному курсу
«ДЗЮДО»**

**Программа рассчитана на обучающихся
младшей и старшей группы (11 – 18 лет)
на 2019-2020 учебный год**

Срок реализации – 3 года

Пестриков Кирилл Владимирович, первая категория

педагог дополнительного образования

г. Минусинск, 2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «ДЗЮДО» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. от 31.12.2015));
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерной образовательной программой основного общего образования;
- Основной образовательной программой КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»;
- авторской программы: «Учебная программа для учреждений дополнительного образования Автор-сост. И.Д.Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003. с. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо - М.: ФиС, 1987.

Программа по дзюдо направлена на утверждение в выборе спортивной специализации -борьбы дзюдо и овладение основами техники

Занятия дзюдо направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения много борной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Цель программы:

Укрепление здоровья и закаливания занимающихся, достижение всестороннего развития, овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

- создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса обучающегося к занятиям видом спорта дзюдо;
- развивать физические способности (сила, выносливость, быстрота реакции);
- овладевать необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучать основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- укрепление здоровья и закаливания;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа по виду спорта дзюдо предназначена для групп (11-18 лет) учащихся и рассчитана на три года обучения.

Занятия проводятся на базе Минусинского кадетского корпуса, наполняемость групп составляет 8-15 человек.

2. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения:

- -история возникновения и развития борьбы дзюдо;
- -этикет в дзюдо;
- -запрещенные приемы и действия в дзюдо;
-правила дзюдо;
- -терминология дзюдо;
- -тактика ведения поединка;
- -технические действия (стойки, передвижения, захваты, страховки и
- -самостраховки, положения дзюдоиста по отношению к татами и к противнику;)
- -техника приемов борьбы лежа (партер): удержания и уходы с удержаний;
- -перевороты;
- -броски: бросок через бедро скручиванием, подсад, бросок через спину, задняя
- подножка.

Метапредметные результаты обучения:

- **Познавательные:**- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи и цели,
- **Регулятивные:**-сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- - умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок.

- **Коммуникативные:**- уметь выявлять взаимодействие вида спорта дзюдо с другими видами спорта (легкая и тяжелая атлетика, спортигры и др.).

Личностные результаты обучения:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе тренировочных занятий и соревновательной практики, и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- позитивная самооценка своих положительных эмоций от процесса освоения двигательных действий.
- участие в спортивных мероприятиях.

3. Содержание программы.

Первый год обучения.

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями и возможностями обучающихся. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа.

Освоение материала идёт последовательно, на каждом занятии предполагается повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, способствует закреплению их на более высоком уровне. Обучение материалу даётся по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. В данной программе гимнастические упражнения необходимы для всех возрастных групп, т.к. способствуют развитию двигательных навыков, вырабатывают, гибкость, пластичность, ловкость, выносливость, координацию. На практических

занятиях теория и практика неотделимы и обязательно отводится 5-7 минут для теории.

Тематическое планирование.

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Теория 1. Вводное занятие 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль 3. Основы техники и тактики борьбы 4. Правила соревнований	20 2 2 8 8
2	Практика 1. Физическая подготовка 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Соревновательная подготовка 4. Зачетные требования	120 47 43 15 15
3	Всего:	140

Календарно-тематическое планирование 2019-2020 учебный год.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1	История развития борьбы дзюдо. Круговая тренировка.	2	04.09
2	Эстафеты, ОФП	2	05.09
3	Этикет в дзюдо	2	11.09
4	Подвижные игры с прыжками		12.09
5	Самостраховки	2	18.09
6	Стойки в борьбе дзюдо	2	19.09
7	Подвижные игры с бегом	2	25.09
8	Стойки в борьбе, перестроения	2	26.09
9	Эстафеты, ОФП	2	02.10
10	Терминология дзюдо. Подвижные игры с элементами борьбы.	2	03.10
11	Техника выполнения кувырка вперед	2	09.10
12	Совершенствование техники выполнения		10.10

	кувырка вперед		
13	Техника удержания сбоку	2	16.10
14	Совершенствование техники удержания сбоку	2	17.10
15	Самостраховка вперед	2	23.10
16	Совершенствование самостраховки вперед	2	24.10
17	Эстафеты, ОФП	2	06.11
18	Подвижные игры с элементами борьбы	2	07.11
19	Удержание сверху	2	13.11
20	Техника уходов от удержания сверху	2	14.11
21	Техника уходов от удержания сбоку	2	20.11
22	Эстафеты, СФП	2	21.11
23	Круговая тренировка	2	27.11
24	Техника переворотов с живота на спину	2	28.11
25	Совершенствование техники переворотов	2	04.12
26	Подвижные игры с элементами борьбы	2	05.12
27	Совершенствование самостраховок, переворотов	2	11.12
28	Подготовительные упражнения для броска через бедро	2	12.12
29	Бросок через бедро скручиванием	2	18.12
30	Совершенствование техники броска через бедро	2	19.12
31	Круговая тренировка	2	25.12
32	Совершенствование техники броска через бедро	2	26.12
33	Подвижные игры с элементами борьбы	2	15.01
34	Повторение стоек и передвижений	2	16.01
35	Выведение партнера из равновесия	2	22.01
36	Совершенствование выведения партнера из равновесия	2	23.01
37	Подвижные игры		29.01
38	Техника лазания по канату	2	30.01
39	Совершенствование техники лазания по канату	2	05.02
40	Круговая тренировка	2	06.02
41	Закрепление правил этикета в дзюдо	2	12.02
42	Подвижные игры с прыжками	2	13.02
43	Эстафеты	2	19.02
44	Совершенствование техники удержаний	2	20.02
45	Учебно-тренировочные схватки в партере	2	26.02
46	Правила соревнований по дзюдо	2	27.02
47	Техника прыжков через скакалку	2	04.03

48	Совершенствование техники прыжков через скакалку	2	05.03
49	Эстафеты	2	11.03
50	Подвижные игры с элементами борьбы	2	12.03
51	Круговая тренировка	2	18.03
52	Техника прыжков в длину	2	19.03
53	Совершенствование техники прыжков в длину	2	01.04
54	Подвижные игры с прыжками	2	02.04
55	Эстафеты	2	08.04
56	Совершенствование терминологии дзюдо	2	09.04
57	Круговая тренировка	2	15.04
58	Отработка удержаний	2	16.04
59	Отработка уходов с удержаний	2	22.04
60	Учебно-тренировочные схватки в партере	2	23.04
61	Совершенствование выведения партнера из равновесия	2	29.04
62	Подготовительные упражнения для подсада голенью	2	30.04
63	Техника выполнения подсада голенью	2	06.05
64	Совершенствование техники выполнения подсада голенью	2	07.05
65	Совершенствование техники выполнения подсада голенью	2	13.05
66	Учебно-тренировочные схватки	2	14.05
67	Круговая тренировка	2	20.05
68	Техника выполнения прыжков и кувырков в высоту	2	21.05
69	Совершенствование техники выполнения прыжков и кувырков в высоту	2	27.05
70	Учебно-тренировочные схватки	2	28.05

К окончанию курса обучающиеся должны:

- история возникновения и развития борьбы дзюдо;
- этикет в дзюдо;
- запрещенные приемы и действия в дзюдо;
- правила дзюдо;
- терминология дзюдо;
- тактика ведения поединка;
- технические действия

-техника приемов борьбы лежа (партер):
-удержания и уходы с удержаний; перевороты;
-броски: бросок через бедро скручиванием, подсад, бросок через спину, задняя подножка.

Система оценки планируемых результатов.

Контроль за освоением техники выполнения приемов должен проводиться на каждом учебно-тренировочном занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального разучивания. Поэтому при изучении приемов необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю: выделять общие ошибки, оценивать знание последовательности выполнения приема самими занимающимися, а в случае если не получается один из элементов приема, то тренеру надо уметь быстро подобрать специально-подготовительное (подводящее) упражнение для его правильного выполнения.

Итоговая уровневая оценка осуществляется по следующим направлениям: Высокий уровень: выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту. Средний уровень: недостаточно чёткое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту. Низкий уровень: невыполнение показателей и заданий данного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонов Э.В., Мешалкин О.Г. Техника дзюдо в стойке: Учебно-методическое пособие. Красноярский гос. ун-т. Россия. 1997.
2. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухиро Ямасита. - Пер. с англ. Е.Гупало.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 192 с.: ил.
3. Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо. - Ростов на Дону: Изд. «Феникс» - 2000. - 448 с.
4. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования Автор-сост. И.Д.Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003. - 112с.
5. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо - М.: ФиС, 1987. - 160с
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.)-Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993
7. Свищев И.Д. Программа для спортивных школ и коллективов. - Москва. 1995
8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под.ред.А.П.Купцова. - М.гФяС
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация

тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Пропедевтика, Кинезиология и психология, Методика подготовки, Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000