



Федеральное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»
Управления делами Президента
Российской Федерации

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБОУ СОШ № 1699



/ М.А. Попов

«25» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЗЮДО

Разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Министерства культуры РФ от 15 ноября 2018 года № 939)

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 1 - 6 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Педагог дополнительного образования
Прокошев В.М.

МОСКВА
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы на интеллектуальное, физическое и психологическое развитие школьников 7-16 лет

Уровень программы - Ознакомительный

Актуальность программы

В современной обстановке роста социальной напряженности в обществе, недостатка у молодежи физической активности и культуры, отличительные особенности программы заключаются в ее прикладном характере подготовки юношей и девушек к военной службе и экстремальным ситуациям требующих навыков самообороны.

Цель и задачи программы

Цель программы – обучиться спортивным приемам дзюдо и навыкам самообороны без оружия, усвоить принципы разумного применения приемов, усвоить правила спортивного и традиционного этикета.

Задачи программы:

задачи в обучении:

1. Научиться выполнять защитные и атакующие действия без оружия
2. Научиться держать нужную безопасную дистанцию при взаимодействии с людьми в ситуации нападения и самозащиты себя и близких.
3. Научиться действовать в пределах разумного и юридических норм УК РФ в экстремальной ситуации, связанной с самозащитой.
4. Научиться нормам традиционного этикета поведения по отношению к старшим и равным в додзё (зале).

задачи в развитии:

1. Умение концентрироваться на задании и добиваться результата.
2. Умение подчиняться руководителю, учителю и выполнять поставленные задачи, связанные с обучением.
3. Развить в себе физические качества и необходимые качества характера.

задачи в воспитании:

1. Уважение к старшим и сверстникам, помощь и забота о младших.
2. Знание этикета.
3. Самодисциплина и поддержание порядка и чистоты.

Категория учащихся по программе: возраст учащихся 7-16 лет

Срок реализации программы: 50 учебных часов

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

– очная - аудиторные занятия.

– групповая - занятия проводятся в группах, численный состав группы – 10-20 человек.

Режим занятий:

на 1-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу;

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

1 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- Знание теории бросков в стойке
- Знание теории приемов в партере
- Знание навыки приемов защиты (блоков, сбивов, накладок, захватов)
- Знание и навыки базовых захватов и приемов борьбы без одежды и в кимоно в стойке

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- Знание и умение проводить базовые приемы в стойке в кимоно.
- Знание и умение проводить приемы защиты (блоки, сбивы, захваты).
- Знание и навыки проведения базовых приемов борьбы без кимоно.
- Знание навыки проведения базовых приемов и методов защиты борьбы на полу.
- Умение держать безопасную дистанцию в поединке.

Личностные результаты:

- Психическая устойчивость в экстремальной ситуации самозащиты
- Высокая скорость принятия решений в экстремальной ситуации самозащиты.
- Повышение самодисциплины и концентрации внимания.

Личностные результаты:

Программные требования к уровню воспитанности:

- Знание и закрепленные навыки приветствия
- Знание правил дисциплины

Программные требования к уровню развития:

- Знание команд во время поединка и тренировки.

Метапредметные результаты:

- Силовая выносливость
- Рост физической силы
- Гибкость

- Скоординированность технических действий своего тела и двигательных реакций на действия противника.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план¹

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. История восточных единоборств. Команды учителя на тренировке.	1			Опрос в форме вопросов и ответов
2.	Захваты и защита	5		5	Демонстрация
2.1.	Захваты за кимоно	1		1	Демонстрация
2.2.	Захваты за руки, ноги, корпус	1		1	Демонстрация
2.3.	Защита от ударов руками и ногами в стойке и партере	1		1	Демонстрация Демонстрация
3.	Броски в стойке	20		20	Демонстрация
4.	Приемы в партере	20		20	
5.	Перевод в партер	1		1	Демонстрация
6.	Контроль соперника в партере.	1		1	Демонстрация
Итого:		50		50	

Содержание учебно-тематического плана

1 раздел. Вводное занятие

Теория: История восточных единоборств. Дзюдо. Самозащита без оружия.

Практика:

2.1 раздел. Захваты. Техника захватов за одежду.

Тема 2.1.1 Захват за рукав и отворот сверху

Тема 2.1.2 Захват за рукав и пояс на спине

Тема 2.1.3 Захват за рукава, захват скрестив руки соперника

Тема 2.1.4 Захват за два отворота спереди

Тема 2.1.5 Захват за рукав и отворот спереди

Тема 2.1.6 Захват односторонний

Тема 2.2.7. Захват за рукав и крюком руки за шею сзади без захвата кимоно

Тема 2.2.8 Захват за одну или две руки спереди, сзади

Тема 2.4.9 Захват за рукав и отворот сверху

Тема 2.2.1. Захват за кимоно на спине подмышками обхватом

¹ Учебный (тематический) план оформляется по каждому году обучения.

Тема 2.2.3. Захват за рукав и пояс обратным хватом руки в корпус соперника.

2.3. раздел. Блоки. Защита.

Тема 2.3.1. Блоки. Защита руками. Защита ногами. Защита локтями
Захват за пояс с упором. Защита головы (голова к голове)

Раздел 3. Броски в стойке

Тема 3.1. Бросок передняя подножка

Тема 3.2. Бросок через спину (с колена)

Тема 3.3. Бросок через бедро.

Тема 3.4. Бросок – Задняя подножка.

Тема 3.5. Бросок - Подхват под две ноги.

Тема 3.6. Бросок - Зацеп снаружи

Тема 3.7. Бросок - Зацеп изнутри

Тема 3.8. Бросок - Подсечка изнутри.

Тема 3.9. Бросок - Боковая подножка

Тема 4.0. Бросок - Боковая подножка реверсом – Тайский бросок.

Тема 4.1. Бросок - Задняя подножка с захватом за пояс.

Тема 4.2. Бросок - Подхват под одну ногу.

Раздел 4. Приемы в партере

Тема 4.0. Контроль ног сверху скрещенными ногами.

Тема 4.1. Удержание сбоку с контролем руки

Тема 4.2. Удержание сверху с контролем ног

Тема 4.3. Удержание со стороны головы

Тема 4.4. Удержание на сбоку лежа животе захватом из под руки

Тема 4.5. Болевой прием на руку – арм - бар. .

Тема 4.6. Треугольник снизу.

Тема 4.7. Обратный треугольник.

Тема 4.8. Контроль ногами с удушающим из-за спины, сбоку.

Тема 4.9. Контроль головы и руки снизу из гарда – Анаконда.

Раздел 5. Перевод в партер.

Тема 5.0. Перевод в партер снизу с упором ног в корпус – переход на болевой на руку.

Тема 5.1. Защита от прохода в ноги стаскиванием захватом за голову и отворот на колени по ходу движения

Тема 5.2. Защита от атаки сверху проходом в ноги и сбивом соперника назад с захватом между ног и заходом за спину.

Тема 5.3. Защита от фронтальной атаки сверху проходом за спину и сбивом в корпус соперника назад с захватом за голову и под крестец.

Тема 5.4. Защита на отходе соперника рывком назад с захватом руки прыжком на бедро соперника сверху и с проходом на болевой на руку и сбивом соперника с ног кувырком.

Тема 5.5. Защита от атаки ударом ноги лоу-кик и захватом ударной ноги и сбивом с ног соперника вращением по направлению удара.

Тема 5.6. Перевод в партер соперника стоящего за спиной с захватом между ног и опрокидыванием его на спину и переход на болевой на ногу.

Тема 5.7. Перевод в партер соперника стоящего к нам спиной с захватом за отворот и ногу опрокидыванием его вперед навзничь и переход на болевой на ногу или контроль сверху ногами.

Тема 5.8. Перевод в партер соперника стоящего за спиной с захватом между ног и опрокидыванием его на спину и переход на болевой на ногу.

Тема 5.9. Перевод в партер соперника стоящего за спиной и захватившего шею или корпус, с обходом ног соперника и их захватом и опрокидыванием его на спину.

Тема 5.9.1. Перевод в партер соперника с захватом ног сбоку и опрокидыванием его на спину и переход на контроль сверху.

Раздел 6. Контроль в партере

Тема 6.0. Контроль снизу скрещенными ногами – гард.

Контроль ног сверху скрещенными ногами.

Тема 6.1. Удержание сбоку с контролем ног

Тема 6.2. Удержание сбоку с контролем руки

Тема 6.3. Удержание сверху с контролем ног.

Тема 6.4. Удержание сверху сидя на груди с контролем рук коленями

Тема 6.5. Удержание со стороны головы.

Тема 6.6. Контроль сзади за шею и скрестив ноги на корпусе соперника

Тема 6.7. Контроль сзади за шею полусидя на коленях и сжав ногами корпус соперника.

Тема 6.8. Контроль сзади за отворот или конвойный захват и пояс на корпусе соперника.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие

Виды контроля:

– входной контроль (срок - первое занятие)

форма – опрос о состоянии здоровья и осмотр навыков учеников на разминке;

– текущий контроль (опрос, контроль умений и навыков учащихся – демонстрация в ката, учикоми и поединке - кумите);

– промежуточный контроль – кумите, ката - демонстрация;

– итоговый контроль – кумите и ката.

Формы и критерии оценки учебных результатов программы: балльная и уровневая,

уровень цветных поясов символизирующих уровень технической подготовки ученика.

Методы выявления результатов воспитания: наблюдение за поведением ученика, способность соблюдать этикет и выполнять указания Учителя...

Методы выявления результатов развития - поединки на тренировках,

Формы подведения итогов реализации программы:

Оценка Учителем правильного исполнения технического действия - приема или их связки во время Ката - демонстрации.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 для организации учебного процесса.

Требования к мебели: наличие шведской стенки и скамеек

Требования к оборудованию учебного процесса: наличие напольных матов – татами и защитных матов

Требования к оснащению учебного процесса: наличие спортивной одежды.

Методические особенности реализации программы

Учебная деятельность

Педагогическое обоснование содержания программы:

Теоретический раздел

История развития восточных единоборств.

Этикет поведения.

Теория выполнения приемов карате

Практика применения и ограничения в спорте и общественной жизни

Методы обучения:

Методики / технологии обучения:

Объяснение, демонстрация, повторение действий - приемов.

Формы учебной работы: регулярная тренировка

Воспитывающая деятельность

Содержательные направления воспитательной работы:

1 Развитие послушания

2 Развитие внимательности и концентрации

3 Развитие силы воли

Методы и методики воспитания: наставления, лекции по этикету, отработка навыков исполнения этикета.

Формы воспитательной работы: беседа, пример, наставление.

Развивающая деятельность

Содержательные направления развивающей деятельности:

Методы развития:

Объяснение сути спортивных единоборств, спортивного поединка, и самообороны и ее формы, стратегии и тактики.

Регулярная тренировка обучающая двигательным навыкам до уровня автоматизма.

Интеллектуальная оценка обстоятельств, технических действий и способов применения навыков единоборств, в которых они применяются в ситуации спортивного поединка, самообороны и иных социальных ситуациях.

Методики / технологии развития:

1 Личностно-ориентированный подход

2. Системный подход

3. Деятельностный подход

- 4. Интерактивный подход
- 5. Проблемный подход
- 6. Коммуникативный подход
- 7. Компетентностный подход

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

<i>Название учебного раздела (учебной темы)</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Теория бросков в дзюдо	Б.Н.Рукавицын, В.С.Дахновский. Обучение и тренировка дзюдоистов.

Нормативно-правовые акты и документы

1. ФГОС Министерства Образования Российской Федерации
2. СанПиН 2.4.3648-20 для организации учебного процесса

Список литературы

Б.Н.Рукавицын, В.С.Дахновский.
Обучение и тренировка дзюдоистов.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Календарный учебный график

Даты начала и окончания начального учебного периода:

2 октября 2023-31 мая 2024

Количество учебных недель: 36

Продолжительность/сроки каникул:

Сроки контрольных процедур: 20 декабря 2023 г.; 20 мая 2024 г.