

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ Гимназия №120

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ гимназия № 120
Протокол № 1 от « 26 » августа 2025г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназия № 120
Лисклова И.А.
Приказ № 225 от « 30 » августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»**

Возраст учащихся 6-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Кузнецов И.И.
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» составлена на основании следующих нормативных документов:

Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 N 51-ФЗ (принят ГД ФС РФ 21.10.1994) (действующая редакция от 01.10.2013) (главы 4, 22, 25 - 29, 39, 54, 59);

Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1;

Закон №273-ФЗ от 28.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Закон Российской Федерации «О некоммерческих организациях» от 08.12.1995 с изменениями от 11.02.2013 (№ 8-ФЗ);

Закон Российской Федерации «О бухгалтерском учете» от 06.12.2011 №402-ФЗ;

«Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 №124-ФЗ с изменениями от 03.12.2011 № 378-ФЗ, от 05.04.2013 № 58-ФЗ, от 29.06.2013 № 135-ФЗ, от 02.07.2013 № 185-ФЗ);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011);

Федеральный закон от 23.07.2013 № 248-ФЗ;

Приказ Минтруда России от 26.04.2013 № 167н;

Письмо Минфина России от 02.07.2013 № 03-03-05/25179;

Письмо Рособнадзора от 10.09.2013 №01-50-37-7/11-555;

Приказ Минфина России от 01.07.2013 № 65н;

Федеральный закон от 02.07.2013 № 185-ФЗ;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";

Адресат программы: программа рассчитана на детей 6-14 лет.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, общее количество - 216 часов в год, 3 занятия в неделю - по 2 часа (108 занятий);

Цель программы – создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

Задачи:

Образовательные:

обучить основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;

дать необходимые знания в области борьбы «Дзюдо».

Развивающие:

содействовать эффективному физическому развитию;

развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.

Воспитательные:

укреплять здоровье;
воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

Условия реализации программы:

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются разновозрастные. Количество детей в группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Дзюдо - приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

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).

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 (10– 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-техническое оснащение программы: спортивный зал, душевые кабинки, скакалки, мячи(футбольный, волейбольный), канат, турник.

Кадровое обеспечение: педагог с высшим педагогическим образованием, необходимой квалификации.

Содержание программы

1. Вводное занятие. (1занятие.)

Теория: постановка основных задач занятий.

Практика: тест на гибкость и координацию.

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: фронтальный смотр общей и специальной физической подготовки.

2. Общефизические упражнения. (30 занятий.)

Теория: Координация движений. Овладение умением расслабляться.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие различных групп мышц (поднимание ног из виса на гимнастической стенке, прыжки в высоту, прыжки в длину).

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на силу различных групп мышц.

3. Специальные физические упражнения. (30 занятий)

Теория: спортивная подготовка.

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: базовые движения Дзюдо без отягощения

4. Техническая подготовка. (40 занятий.)

Теория: базовые элементы Дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков .

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс базовых элементов Дзюдо .

5. Итоговое занятие. (7 занятий.)

Теория: подведение итогов за год.

Практика: сдача контрольных нормативов. Формы занятий: практическое занятие.

Формы и объект контроля освоения:

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.

Учебный план.

№	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	-	30	30
3	Специальная физическая подготовка	-	30	30
4	Техническая подготовка	-	40	40
5	Контрольные испытания (соревнования)	1	6	7
Итого		2	106	108

Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения Особенности изучаемого учебного курса состоят в развитии техники и тактики различных школ, их технико-тактического совершенствования.

Место и роль объединения «Дзюдо» в воспитании обучающихся.

Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Так же занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Цель программы – создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;
- дать необходимые знания в области борьбы «Дзюдо».

Развивающие:

- содействовать эффективному физическому развитию;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.

Воспитательные:

- укреплять здоровье;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

Общая характеристика программы.

Работа объединения «ДЗЮДО» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство и освоение элементов Дзюдо; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия Дзюдо развивают гибкость, координацию, силу, выносливость, точность.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане:

Данная программа рассчитана на 216 часов (108 занятий). При этом резерв свободного времени, предусмотренный примерной программой, направлен на реализацию авторского подхода для использования разнообразных форм организации учебного процесса и внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

Форма и режим занятий

Образовательный цикл предусматривает групповую форму работы.

Групповая форма организации детей на занятии используется на занятиях, где присутствуют все занимающиеся группы. На таких занятиях учащиеся приобретают теоретические знания, умения и навыки применимые к занятиям Дзюдо. Акцент делается на работе по достижению оптимальной спортивной формы для занятий Дзюдо всеми занимающимися.

Методы и методические приемы обучения

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения Дзюдо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Методические приёмы:

1. игровой – при изучении нового материала.
2. систематическая наработка упражнений для совершенствования техники исполнения.
3. физическая нагрузка на развитие гибкости и укрепление мышц.

Ожидаемые результаты и способы их проверки К концу обучения обучающихся:

- 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.

Способы проверки результатов: контрольные упражнения по всем разделам программы.

Содержание программы

1. Вводное занятие. (1занятие.)

Теория: постановка основных задач занятий.

Практика: тест на гибкость и координацию.

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: фронтальный смотр общей и специальной физической подготовки.

2.Общefизические упражнения. (30 занятий.)

Теория: Координация движений. Овладение умением расслабляться.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие различных групп мышц (поднимание ног из виса на гимнастической стенке, прыжки в высоту, прыжки в длину).

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на силу различных групп мышц.

3. Специальные физические упражнения. (30 занятий.)

Теория: спортивная подготовка.

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: базовые движения Дзюдо без отягощения

4. Техническая подготовка. (40 занятий.)

Теория: базовые элементы Дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков .

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс базовых элементов Дзюдо .

5. Итоговое занятие. (7 занятий.)

Теория: подведение итогов за год.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Формы занятий: практическое занятие.

**Календарно - тематический план рабочей программы
«Дзюдо»**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Раздел/тема занятия	Количество часов	Примечание
Вводное занятие(1занятие.)					
1			Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	2	
Общая физическая подготовка (30 занятий- 60 часов)					
2			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	2	
3			Основы техники и тактики борьбы	2	
4			Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	2	
5			ОРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	2	
6			ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	2	
7			ОРУ. Падение на бок кувыркком, держась за руку партнера. Стойки	2	
8			ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	2	
9			ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	2	
10			ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	2	

11			ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	2	
12			ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	2	
13			ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в	2	
14			стойках вперед, назад, вбок	2	
15			ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	2	
16			ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	2	
17			ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения.	2	
18			Выведение из равновесия рывком	2	
19			ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения.	2	
20			ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	2	
21			ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	2	
22			ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	2	
23			ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	2	
24			ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	2	
25			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	2	

38	26		СРУ. Борьба в партере. Упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	2	
39	27		СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и	2	
	28		разноименного отворота. Основы техники и тактики борьбы	2	
40	29		СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	2	
	30		Основы техники и тактики борьбы	2	
41	31		СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. Основы техники и тактики борьбы	2	

Специальная физическая подготовка (30 занятий – 60 часов)

	32			2	
			СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.		
	33			2	
			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.		
	34			2	
	43		СРУ. Акробатика. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и передней подножки	2	
	35		(боковая подсечка, подсечка изнутри, СРУ. Акробатика. Бедренная подножка с захватом руки двумя руками.	2	
	36	44	СРУ. Акробатика. Растяжка. Бедренная подножка с захватом руки двумя руками	2	
	37		(боковая подсечка, подсечка изнутри, СРУ. Акробатика. Бедренная подножка с захватом руки двумя руками.	2	
	45		СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
	46		СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
	47		СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	2	
	48		СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
	49		СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	

50			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
51			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка,	2	
52			Подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
53			Подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
54			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
55			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
56			СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
57			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
58			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	2	
59			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	2	
60			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
61			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	

Техническая подготовка (40 занятий- 80 часов)

62			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).		
63			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).		
64			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.		
65			СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.		
66			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	2	
67			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
68			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
69			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	2	
70			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
71			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
72			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
73			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	2	
74			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
75			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки	2	

			(боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).		
76			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
77			СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
78			СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	2	
80			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	2	
81			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
82			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
83			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
84			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
85			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
86			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2	
87			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	2	
88			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	2	
89			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
90			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
91			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	

92			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
93			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
94			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2	
95			СРУ. Учебная борьба в партере .Игра	2	
96			СРУ. Учебная борьба в партере . Игра	2	
97			СРУ. Учебная борьба в партере . Игра	2	
98			СРУ. Учебная борьба в стойке. Игра	2	
99			СРУ. Учебная борьба в стойке.	2	
100			СРУ. Учебная борьба в стойке.	2	
101			СРУ. Учебная борьба в стойке.	2	
Итоговое занятие (7 занятий- 14 часов)					
102			ОРУ. Учебная борьба. Игра	2	
103			ОРУ. Учебная борьба. Игра	2	
104			Контрольные испытания	2	
105			Контрольные испытания	2	
106			Контрольные испытания	2	
107			Контрольные испытания	2	
108			Контрольные испытания	2	

Оценочные и методические материалы

:

Оценочные материалы :
«ДЗЮДО»

Входная 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:

Оценка параметров

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 творческих мероприятиях заносятся в «Карту учета творческих достижений».

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице с баллами (от 1 до 8) в зависимости от уровня творческого конкурса:

- в коллективе - от 1 до 3 баллов;
- на уровне района – от 4 до 8 баллов;

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и коллектива в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг творческой активности каждого ребенка.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях;
- выставки для родителей, сверстников, учащихся, педагогов, на котором выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе. 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:

Методические материалы:

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 выносятся с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Список литературы

1. Андреев В.М. Дзюдо. Методические указания. – М.: Динамо, 1987.-78с.
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захваты). - Л.: СДЮШОР - Дзюдо,1991.-266 с.
3. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захваты). - СПб.: СДЮШОР - Дзюдо,1992.-322 с.
4. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. Пер.со словац. - Минск: Полымя, 1983.- 98 с.
5. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо (методическое пособие). - Рига: 1991.-154 с.
6. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. - Л.: ВИФК, 1984.-132 с.
7. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. - Минск: Полымя, 1987.-78 с.
8. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. - Минск: Полымя, 1989.- 187 с.
9. Коблев Я.К. Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. - М.: ФИС, 1987.-78 с.
10. Крутовских С.С., Рогов А.А., Воробьев С.И., Кофанов Б.Е., Крывлева Н.Б. Боевое искусство дзюдо. Выпуск 1,2,3,4,5. - М.: ФСК "Персей", 1991
11. Литманович А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации. – М.: ОГИФК:1987.-45 с.

12. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. - Киев: Здоровье, 1985.-89 с.
13. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. - СПб: 1993. - 155 с.
14. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск: Польша, 1991. -75 с.
15. Ого Махито. Дзюдо. - Ростов на/Д: Изд-во "Феникс", 1998.-76 с.
16. Павлук Я. Judo sportowe. Варшава. - Спорт и туризм, 1973 .-22 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024