Частное образовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа
«ШКОЛЬНОЕ ВРЕМЯ»
195027, г. Санкт-Петербург, набережная Свердловская, дом 38, к.5, литера Д
Тел.: 8-800-222-58-72, e-mail: info@v-schooltime.ru, сайт: v-schooltime.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ЧОУ НОШ «Школьное время»

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Мдинарадзе К.Д.

Приказ № 1-Д
от «30» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО»

Срок реализации: 4 года
Возраст учащихся: 7 – 11 лет

Разработчик программы:
Омелянова Ирина Ивановна,
учитель физической культуры
ЧОУ НОШ «ШКОЛЬНОЕ ВРЕМЯ»

Санкт-Петербург
2024

№ п/п	Содержание	Страница
1.	**Пояснительная записка**	2
1.1	**Основные характеристики Программы** (направленность, адресат, актуальность, отличительные особенности, уровень освоения, объем и срок освоения)	2
1.1.1	Цель и задачи Программы	2
1.1.2	Планируемые результаты освоения Программы	3
1.2	**Организационно-педагогические условия реализации Программы**	4
1.2.1	Язык реализации, форма обучения, особенности реализации, условия набора и формирования групп	4
1.2.2	Формы организации и проведения занятий	5
1.2.3	Материально-техническое оснащение Программы	5
2.	**Учебный план**	6-8
3.	**Календарный учебный график**	8
4.	**Рабочая программа**	8
5.	**Методические и оценочные материалы**	9
5.1	Педагогические методики и технологии, дидактические материалы	9
5.2	Информационные источники	10
5.3	Оценочные материалы	10-11

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: дети младшего школьного возраста – 7 - 11 лет.

Актуальность программы

Программа обеспечивает создание необходимых условий для физического и личностного развития обучающегося, ориентирована на развитие самостоятельности, творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп.

Отличительные особенности программы

Дзюдо представляет собой целостную систему физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий свойственных биомеханическими возможностям организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности.

Уровень освоения программы – базовый.

Объём и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 4 года обучения – 135 часов.

1 год обучения – 33 часа (1 занятие в неделю по 1 часу).
2 год обучения – 34 часа (1 занятие в неделю по 1 часу)
3 год обучения – 34 часа (1 занятие в неделю по 1 часу)
4 год обучения – 34 часа (1 занятие в неделю по 1 часу).

1.1.1.Цель программы: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «дзюдо».

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- расширять гигиенические знания и знания основ самоконтроля;
- формировать понятия физического и психического здоровья;
- обучать владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучать владению базовыми приемами бросков, удержания, партера;
- обучать акробатическим приемам.

Развивающие:

- развивать моторику, формировать жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику ее нарушения;
- проводить укрепление опорно-двигательного аппарата;
- проводить профилактику плоскостопия;
- осуществлять повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные:

- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- осуществлять воспитательный процесс посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формировать нравственные, эстетические, интеллектуальные качества обучающихся.

1.1.2. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Личностные:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов-дзюдоистов и национальной сборной команды страны по дзюдо;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- понимать значение занятий дзюдо как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные:

- выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;
- способность проявлять: уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях по дзюдо.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Личностные:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов-дзюдоистов и национальной сборной команды страны по дзюдо;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами дзюдо;

Метапредметные:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

Предметные:

- знать историю возникновения дзюдо в мире и в Российской Федерации;
- владеть навыками безопасного поведения во время занятий дзюдо, правилами личной гигиены, требованиями к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий борьбой дзюдо;
- выполнять различные виды передвижений и двигательных действий: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции, лазания и метания в учебной, игровой и соревновательной деятельности, а также акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и другие элементы, специальные упражнения из арсенала дзюдо: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения;

Планируемые результаты 3-го года обучения:

Личностные:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов-дзюдоистов и национальной сборной команды страны по дзюдо;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные:

- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами дзюдо;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные:

- знать разновидности дзюдо и основные правила ведения поединков, борцовской терминологии на японском языке, весовых категориях;
- знать классификации техник дзюдо;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Планируемые результаты 4-го года обучения:

Личностные:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов-дзюдоистов и национальной сборной команды страны по дзюдо;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по дзюдо;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Метапредметные:

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные:

- знать правила соревнований по дзюдо;
- знать технические действия на японском языке и их перевод;
- знать свои права и обязанности, как участника соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- анализировать выполнение технического действия (приёма) и находить способы устранения ошибок;
- владеть терминологией данного вида спорта;
- знать основными правила проведения спарринга, правилами поведения в конфликтных ситуациях.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы:

1.2.1. Язык реализации: в соответствии с Уставом ОО.

Форма обучения - очная.

Особенности организации ДОП и образовательного процесса. Программа выстроена таким образом, что 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.

Условия набора и формирования групп

Зачисление детей для обучения осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию видом спорта «дзюдо». Прием в группы осуществляется на свободной основе.

Учебные группы могут формироваться одновозрастные или разновозрастные. При наличии вакантных мест возможно зачисление ребенка в уже сформированную группу после окончания набора.

Учебные группы второго года обучения комплектуются по результатам тестирования, учебно-тренировочных турниров, соревнований.

Количество учащихся в группах:

- в группе 1-го года обучения – не более 15 человек;
- в группе 2-го года обучения – не более 15 человек;
- в группе 3-го года обучения – не более 15 человек;
- в группе 4-го года обучения – не более 15 человек.

1.2.2. Форма организации и проведения занятий

Формы проведения занятий:

Общеразвивающие: беседа, просмотр видеофильмов, экскурсия.

Обучающие: традиционное учебное занятие, мастер-класс, лекция, презентация.

Отчетные: открытое занятие, тестирование, соревнования, турниры.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знании техники и отработки отдельных навыков.

1.2.3. Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

-.спортивный зал, оборудованный татами;
- резинки;
- манекены;
- скакалки;
- мячи (футбольный, волейбольный, набивной);
- канат;
- шведская стенка;
- гимнастические маты.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог физической культуры и (или) дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Оценочный и методические материалы

Процесс достижения поставленных целей и решения задач программы осуществляется в тесном контакте педагога и обучающихся, при этом реализуются различные методы осуществления учебного процесса.

Обучение: теоретические занятия и беседы в соответствии с учебным планом; изучение боевых приемов, терминологии боевого искусства, отработка бросков, проведение спаррингов.

Стимулирование и мотивация учебно-познавательной деятельности: участие в спортивных соревнованиях.

Воспитание: рассказы о выдающихся спортсменах, индивидуальные беседы с учащимися, поощрение наиболее отличившихся в процессе обучения.

Контроль: контрольные задания на различных этапах обучения, спарринги, участие в соревнованиях.

Выбор методов обучения, в каждом конкретном случае, зависит от уровня знаний и подготовки обучающихся, при этом основное – побуждение учащихся к активному занятию спортом и стремлению достигнуть высоких результатов в

спортивных соревнованиях.

2. Учебный план

Учебный план 1-ого года обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение, устный опрос
3	Общая физическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Педагогическое наблюдение, устный опрос
5	Технико-тактическая подготовка	13	4	9	Педагогическое наблюдение, устный опрос
6	Соревновательная подготовка	5	1,5	3,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос, соревнования
7	Контрольно-переводные испытания	1	0	1	Контрольные упражнения
	Итого часов:	**33**	**9**	**24**	

Учебный план 2-ого года обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,25	0,75	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	3	1,25	1,75	Педагогическое наблюдение, устный опрос

3	Общая физическая подготовка	4	1	3	Педагогическое наблюдение, устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	3	0,75	2,25	Педагогическое наблюдение, устный опрос
5	Технико-тактическая подготовка	17	5	12	Педагогическое наблюдение, устный опрос
6	Соревновательная подготовка	5	0,75	4,25	Педагогическое наблюдение, устный опрос, соревнования
7	Контрольно-переводные испытания	1	0	1	Контрольные упражнения
	Итого часов:	**34**	**9**	**25**	

Учебный план 3-ого года обучения

№	**Раздел**	**Количество часов**			**Формы контроля/ аттестации**
		всего	**теория**	**практика**	
1	Вводное занятие	1	0,25	0,75	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	3	1,25	1,75	Педагогическое наблюдение, устный опрос
3	Общая физическая подготовка	4	0,75	3,25	Педагогическое наблюдение, устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	4	0,75	3,25	Педагогическое наблюдение, устный опрос
5	Технико-тактическая подготовка	15	3,25	11,75	Педагогическое наблюдение, устный опрос
6	Соревновательная подготовка	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, устный опрос, соревнования

7	Контрольно-переводные испытания	1	0	1	Контрольные упражнения
	Итого часов:	**34**	**7**	**27**	

Учебный план 4-ого года обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	**теория**	**практика**	
1	Вводное занятие	1	0,25	0,75	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос
3	Общая физическая подготовка	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение, устный опрос
5	Технико-тактическая подготовка	15	3	12	Педагогическое наблюдение, устный опрос
6	Соревновательная подготовка	7	0,5	6,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос, соревнования
7	Контрольно-переводные испытания	1	0	1	Контрольные упражнения
	Итого часов:	**34**	**5**	**29**	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	23.05.2025	33	33	1 раз в неделю по 1 часу

2 год	02.09.2024	23.05.2025	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
3 год	02.09.2024	23.05.2025	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
4 год	02.09.2024	23.05.2025	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

4. Рабочие программы на каждый год обучения для каждой учебной группы представлены в отдельных документах (файлах) на сайте ЧОУ НОШ «Школьное время» в разделе «Дополнительное образование» по ссылке **https://v-schooltime.ru/obrazovatelnye-programmy?view=article&id=20&catid=8**

5.Методические и оценочные материалы

5.1. Педагогические методики и технологии, дидактические материалы

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения*: устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- *Наглядные методы обучения*: просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений учащихся.
- *Практические методы обучения*: тренировочные упражнения, системы последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- **технология личностно ориентированного обучения** (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- **здоровьесберегающие технологии** (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);
- **коммуникативные технологии** (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:

- *теоретические:* через объяснение.
- *практические:* являются основной формой работы по программе.

5.2. Информационные источники

Литература для педагога

1. Сидоров А. Н. Методика преподавания дзюдо в школе. – М.: Спорт, 2020.

2. Петрова М. В. Дзюдо в образовательном процессе: теоретические и практические аспекты. – СПб.: ФиС, 2021.

3. Коваленко И. С. Дзюдо для педагогов: методические рекомендации. – Казань: Наука, 2022.

4. Смирнова А. А. Современные подходы к обучению дзюдо в детских спортивных школах. – М.: Олимпия Пресс, 2023.

5. Васильев Д. И. Психология и педагогика дзюдо: как развивать детей через спорт. – Екб.: Просвещение, 2019.

Литература для родителей и учащихся

1. Иванов С. В. Дзюдо для начинающих: руководство для родителей и детей. – М.: ФиС, 2020.

2. Петрова О. Н. Дзюдо: основы техники и тактики. – СПб.: Спорт, 2021.

3. Смирнов А. С. Дзюдо для детей: как начать заниматься спортом. – Казань: Наука, 2022.

4. Кузнецова М. А. Дзюдо и его влияние на развитие личности ребенка. – Екб.: Просвещение, 2023.

5. Федоров Д. И. Как выбрать секцию дзюдо для ребенка: советы родителям. – М.: Олимпия Пресс, 2019.

5.3.Оценочные материалы

Для оценивания результатов текущей и промежуточной диагностики используется уровневая система: низкий, средний и высокий уровень.

1 балл - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

2 балла - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень.

Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на следующий год обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо».

Оценочный лист заполняется педагогом в конце учебного года по результатам наблюдений, тестирования и выполнения практических заданий.

Оценочный лист по итогам обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо»

Критерии оценки	**Низкий уровень**	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
Знают			
разновидности дзюдо и основные правила ведения			

поединков			
классификации техник дзюдо			
правила соревнований по дзюдо			
основные правила проведения спарринга, правилами поведения в конфликтных ситуациях			
терминологию данного вида спорта			
технические действия на японском языке и их перевод			
выполнение технического действия (приёма) и могут находить способы устранения ошибок			
знать историю возникновения дзюдо в мире и в Российской Федерации			
свои права и обязанности, как участника соревнований			
Умеют			
выполнять способы самостраховки			
выполнять базовые гимнастические упражнения			
выполнять удержание и выход от него			
выполнять технические упражнения (стойки)			
выполнять технические упражнения (повороты)			
выполнять технические упражнения (удушения)			
выполнять технические упражнения (болевые)			
выполнять технические упражнения (захваты)			
выполнять технические упражнения (броски)			
выполнять технические упражнения (поединки)			
выполнять акробатические элементы (кувырки) перевороты боком, перевороты разгибом			
выполнять акробатические элементы (перекаты)			
выполнять акробатические элементы (перевороты боком)			
выполнять акробатические элементы (перевороты разгибом)			
выполнять упражнения из арсенала дзюдо (борцовский и гимнастический мост)			
выполнять упражнения из арсенала дзюдо (передвижения на мосту)			

выполнять упражнения из арсенала дзюдо (забегания на борцовском мосту)			
владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо			