

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации г. Ачинска
МБОУ "Средняя школа № 4"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

_____ /

Протокол №

от " " 2024__ г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по ВР МБОУ
«Средняя школа №4»

_____ И.И. Косеко

Протокол №

от " " 2024__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Средняя школа №4»

_____ Н.Г. Ранцева

Приказ №

от " " 2024__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительному образованию «Дзюдо» »

Направление - Физкультурно-спортивное

Уровень общего образования: основное общее образование, 7-10 лет, в том числе
для детей с ОВЗ

Количество часов – 136 (количество часов предусмотрено на 2 - группы)

Составитель (составители) Носов Сергей Ахнафович

Ачинск 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию для обучающихся 7-13 лет составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г, регистрационный № 35850.
5. Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Спортивный зал	- рабочее место учителя (1 шт) - компьютерный стол (1 шт) - шкаф (2 шт)) - конусы (15 шт) - скакалки (15 шт) - обручи (15 шт) - маты (4 шт)	- методическая литература
----------------	---	--	---------------------------

УМК:

1. А.А. Шляхтов., С.В.Шляхтова. авторская программа «Дзюдо в общеобразовательной школе». – Тюмень: Изд-во ИП Никитин. 2014
2. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
3. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
4. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
5. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
6. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008.
7. В.Г.Хромин, И.И.Сулейманов, В.Н.Потапов, Е.В.Хромин. Концепция интеграции основного и дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательной школы: Учебное пособие для специалистов и аспирантов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» – Тюмень: Издательство Вектор Бук, 2001.

Дополнительная образовательная программа «Дзюдо» составлена на основе авторской программы «Дзюдо в общеобразовательной школе» А.А. Шляхтов., С.В.Шляхтова. – Тюмень: Изд-во ИП Никитин. 2014.

Цели программы - систематизировать учебный процесс по этапам обучения в условиях общеобразовательной школы, создать условия для индивидуализации учебного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру спорта.

Задачи:

1. Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;
2. Готовить в процессе занятий детей и подростков к занятиям различными видами спорта;
3. Пропагандировать исторические традиции дзюдо;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
5. Обучение двигательным навыкам и умениям;
6. Приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. дзюдо;
7. Способствовать развитию двигательных умений и навыков;
8. Научить выполнять технические приемы и броски дзюдо;
9. Воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
10. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
11. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
12. Обучение основам техники дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
13. Формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни.

Формы и режим занятий: ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Занятия проводятся во второй половине дня после уроков.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

2.Содержание учебного курса дополнительного образования

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание учебного курса дополнительного образования	Основные виды учебной деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1	Знания о дзюдо	3	<p>Определять и кратко <i>характеризовать</i> дзюдо как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о борьбе дзюдо и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	20ч	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).</p>
3	Этикет в дзюдо	20 ч.	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei). Партнёру при вызове его на совместные упражнения. (Za Rei)</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,</p>

				<p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>
4	Запрещённые приёмы в дзюдо	20 ч.	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять разрешенные и запрещенные действия в дзюдо. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата Формирование навыка систематического наблюдения за своими техническими действиями..</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

5	Развитие основных физических качеств	20 ч.	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
6	Простейшие акробатические элементы	20 ч.	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

				<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
7	Техника страховки и само страховки	15 ч	<p>Описывать технику УКЭМИ</p> <p><i>Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок</i></p> <p><i>Уширо (Кохо) –укэми На спину</i></p> <p><i>Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот</i></p> <p><i>Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувьрком</i></p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо	15ч.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>

			<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств</p>
9	Сведения о физиологических основах тренировки борца	3 ч.	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество во часов	В том числе	
			теоретическая часть	Практических работ
1	Знания о дзюдо	3	3	
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	20	3	20
3	Этикет в дзюдо	20	3	20
4	Запрещённые приёмы в дзюдо	20	3	20
5	Развитие основных физических качеств	20	5	15
6	Простейшие акробатические элементы	20	4	20
7	Техника страховки и само страховки	15	3	17
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо	15	3	17
9	Сведения о физиологических основах тренировки борца	3	3	
Итого		136		

3 .ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И СИСТЕМЫ ИХ ОЦЕНКИ

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ результаты освоения содержания курса дополнительного образования «Дзюдо»

Изучение курса «Дзюдо» по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям ФГОС ООО. (см.ООП ООО раздел 1. Глава 1.2 или ООП НОО)

Личностные результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение терминологией, используемой в дзюдо;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами борьбы дзюдо;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий дзюдо оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий дзюдо, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий дзюдо, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий дзюдо;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях борьбой дзюдо;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
 - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
 - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
 - умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение планировать работу по реализации замысла, предвидеть результат и достигать его, при необходимости внося коррективы в первоначальный замысел;
 - приобщение учащихся к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой культуры, в том числе и отечественной,
 - овладение основами нравственного поведения и нормами гуманистической морали (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям, культуры общения, интеллигентности как высшей меры воспитанности);
 - стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.
 - умение самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
 - определение правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.
 - выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
 - использование в работе литературу, инструменты, приборы.
- оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.
- участие в диалоге; умение слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание дзюдо как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий дзюдо для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, терминологией дзюдо, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий борьбой дзюдо, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты

Знания о дзюдо

Выпускник научится:

- рассматривать дзюдо как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы дзюдо, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и терминологию дзюдо, применять их в процессе совместных занятий дзюдо со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий дзюдо.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения дзюдо, объяснять смысл символики, этикета и ритуалов дзюдо;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного дзюдо, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий дзюдо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- использовать занятия дзюдо, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять основные технические действия и приемы борьбы дзюдо в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

11. Контрольные нормативы

Проверка для выявления уровня физической подготовки учащихся проводится каждую четверть. По итогам четвертного тестирования в обязательном порядке составляется протокол, и изучается динамика развития физических качеств обучаемых на основе изменения показателей.

Перед тестированием обязательно проводить разминку с обучающимися.

Комплекс контрольных нормативов по специальной физической подготовке включает в себя оценку правильности технических действий

6 КЮ. Белый пояс

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90* шагом вперед

на 90* шагом назад

на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180* круговым шагом вперед

на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши Вперед

Уширо-кудзуши Назад

Миги-кудзуши Вправо

Хидари-кудзуши Влево

Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми На бок

Уширо (Кохо) –укэми На спину

Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот

5 КЮ. Желтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари Отхват
О-гоши Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Хон-кэса-гатамэ
Удержание сбоку
Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ О-сото-отоши Задняя подножка
О-сото-гаэши Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Определение гибкости

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости, и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение реакции на движущийся объект (РДО)

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводится с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50-60 см) делается отметка по середине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого – схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

Измерение максимальной произвольной мышечной силы

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы – их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый троекратно определяет максимальную мышечную силу кисти любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы. Наибольший

возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакций на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 сек., а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд./мин. При развитии такого физического качества как выносливость у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд./мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя. Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 сек. сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин. и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин., у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин.).

Определение индивидуального суточного биоритма

Функциональное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичности внутренних процессов в организме (ритмов мозга, частоты сердцебиений и дыхания, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). возникающие при этом периодические изменения состояния и работоспособности организма называются биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, сезонные (годовые) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варьирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его физических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижение ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых лиц (так называемых «жаворонков») наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% из общего числа населения. Другие,

наоборот, наиболее работоспособны вечером (21-1 час). Это – «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%) так называемые «голуби» или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особенностям определяется эффективность тренировочных занятий и результативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показатели различных функций (артериальное давление, ЧСС, ЧД, сила мышц, и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкости, времени реакции, РДО, теппинг-теста и пр.). при достаточной информативности можно ограничиться одним из данных показателей, либо использовать 2-3 и более. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, 12 час, 16 час, 20 час и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на другую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях картина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, связанных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2-х недель, но она не связана с изменением индивидуального типа суточного биоритма.

Измерение времени простой двигательной реакции

Время двигательной реакции или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200 мс) короче, чем у людей не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции

Возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. Линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпускании палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакций.

12. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль включает также показатели учебной и соревновательной деятельности (количество учебных занятий,).

В процессе подготовки используется этапный, текущий и оперативный контроль.

Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача текущего контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия.

В дзюдо принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений применяемых спортсменами. В основу её положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений.

Чем труднее упражнение, чем выше интенсивность его, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим и выше частота сокращений.

Соотношение между интенсивностью в баллах и ЧСС

Интенсивность	баллы	Частота сердечных сокращений за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.
Максимальная	8	32	192
	7	31-30	186-180
Большая	6	29-28	174-168
	5	27-26	162-156
Средняя	4	25-24	150-144
	3	23-22	138-132
Малая	2	21-20	126-120
	1	19-18	114-108

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углублённое медицинское обследование. Всё это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Медицинское обеспечение предполагает проведение следующих видов обследований:

Первичного;

Ежегодных углублённых;

Дополнительных.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям дзюдо состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углублённые медицинские обследования проводятся 2 раза в году.

Их основной целью является оценка состояния здоровья, уровня физического развития и функционального состояния организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесённых заболеваний и травм, в длительных перерывах учащихся по их просьбе.

5.МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг образовательных результатов по программе будет определяться по двум критериям (общему и специальному). По каждому критерию будет выставлен уровень (высокий, средний, низкий). Критерий определяется методом наблюдения педагога дополнительного образования в течение года.

Теоретическая подготовка обучающихся:

1. Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Высокий: теоретическими знаниями овладел в полном объёме.

Средний: объём знаний не полный; в терминологии путается.

Низкий: без помощи педагога не может ответить на поставленный вопрос.

2. Осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Высокий: свободно и осмысленно пользуется специальной терминологией.

Средний: специальной терминологией пользуется не в полном объёме, в речи может путаться в терминологии, излагает термины своими словами верно.

Низкий: не использует и не владеет специальной терминологией.

Практическая подготовка обучающихся:

Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям.

Высокий: практические умения и навыки соответствуют программным требованиям в полном объёме.

Средний: практические умения и навыки соответствуют программным требованиям не в полном объёме (50%).

Низкий: практические умения и навыки не соответствуют программным требованиям (меньше 50%).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4"**, Ранцева Наталья Геннадьевна,
Директор

17.03.25 07:08 (MSK)

Сертификат 80AF33CFE9958D407D854F322601E663