

Министерство образования и науки Республики Адыгея
Муниципальное образование «Майкопский район»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Майкопская районная детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

«Согласовано»:

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

22 Зозуля С.Н.
от «22» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ «Олимп»

Саяпин А.С.

Приказ № 73/1 от 27.08 2024 г.

Принят на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от «27» 08 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Дзюдо»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

72 часа

Вид программы:

модифицированная

Возраст обучающихся:

15-17 лет

Разработчик:

ст. методист ДЮСШ «Олимп»

Волкова Екатерина Александровна

Тренер-преподаватель реализующий
программу

Рамазанов Руслан Разудинович

п. Тульский, 2024 г.

Оглавление

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования

- Пояснительная записка.
- Цель и задачи программы.
- Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.
- Планируемые результаты.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- Формы аттестации.
- Оценочные материалы.
- Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение).
- Методические материалы.
- Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).
- Рабочая программа воспитания.
- Календарный план воспитательной работы.
- Календарный учебный график.
- Список литературы.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Реализуется с 2020 года в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования детей в образовательных организациях МО «Майкопского района».

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022));
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав МБОУ ДО ДЮСШ «Олимп».

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Боевые единоборства разных видов являют собой универсальный метод развития личностных и физических качеств учащихся, придают начинающим спортсменам, уверенности в себе, в том числе и в моменты самообороны, развивают опорно-двигательный аппарат, в целом тело, не позволяют детям находиться без движений, укрепляют здоровье, одновременно развивая мозговую активность, способствуют успехам в спортивных секциях.

Занятия японским боевым искусством дзюдо – одним из наиболее популярных у нас в стране видов восточных единоборств, позволяют осуществить развитие силы, гибкости, выносливости обучающихся, а также приобрести во время тренировок, соревнований другие полезные навыки, в том числе скорость реакции, расчетливость своих действий, координацию движений. И, безусловно, дзюдо дает обучающимся ускоренное аналитическое мышление и в разы позволяет снизить частоту респираторных и других болезней.

Дзюдо — безударный, мягкий вид единоборств. Обучение происходит поэтапно под руководством опытного тренера: тренировки по дзюдо для обучающихся осуществляются от простого к сложному.

Тренировки помогут выработать такие полезные качества, как: настойчивость, упорство, дисциплина и ответственность за свои поступки. Какой бы путь обучающийся не выбрал в будущем, бойцовский характер и моральные устои, приобретенные на занятиях дзюдо, пригодятся везде и всегда.

Правила борьбы

Если рассматривать дзюдо с технической точки зрения, правила в борьбе просты. Занятия обучающихся проходят на специальном «ринге» - татами. Проявлением уважения к сопернику служит на старте и в конце боя поклон.

Форма дзюдоистов – дзюдоги или кимоно, состоящие из штанов, куртки и пояса. В целом вид спорта, правила поединков, которые включают 30 статей, можно при усердии и регулярном посещении обучающимися тренировок освоить за несколько лет.

Единоборство помогает развить такие качества, как:

- Физическую силу за счет укрепления всех групп мышц
- Мышление, сосредоточие
- Опыт самообороны
- Уверенность в своих силах, себе
- Дисциплинированность
- Психологическую устойчивость.

Ну и самое важное – это углубленная философия жизни, в рамках которой учат, чтобы победить, следует сперва поддаться противнику, чтобы развернуть потом его силу против него же самого.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность

Связь с уже существующими по данному направлению программами: данная программа разработана на основе рабочей программы «Основы дзюдо» (авторы: Гусейнов А.И., Ликокели Б.Х., тренеры-преподаватели МКОУ ДОД ДЮСШ г. Слободского Кировской области, г. Слободской, 2014 год); на основе дополнительной общеразвивающей программы спортивной студии по борьбе дзюдо МБУ ДО г. Новосибирска «Дома детского творчества Кировский», составитель: Востров Руслан Васильевич.

Степень авторства: модифицированная.

Актуальность программы состоит в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, воспитанию волевых качеств, мотивации на достижение успеха.

Отличительные особенности: Данная образовательная программа имеет ряд отличий от уже существующих аналогов: активное использование личного примера и педагогического мастерства тренера, бережное, вдумчивое отношение к традициям, система морального стимулирования, наставничество старших опытных спортсменов.

Педагогическая целесообразность система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Во время тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Данная образовательная программа выстроена на основе целостного методического подхода.

заключается не только в развитии физических способностей, но и в развитии созидательных способностей, устойчивого противостояния любым негативным проявлениям: наркомании, алкоголизму, табакокурению и правонарушениям. Дзюдо, органично вписываясь в единое образовательное пространство, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию сознания детей, морально-волевому воспитанию, уважительному отношению к окружающим, позволяющим привить навыки профессиональной деятельности.

Адресат программы: обучающиеся от 15 до 17 лет.

- Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, ст.17).
- Форма организации образовательной деятельности – групповая.
- Тип занятий – тренировочный, соревновательный.

Режим занятий:

Занятия проводятся:

- 2 раза в неделю по 1 часу, академический час занятия 45 мин.
- 1 раз в неделю по 2 часа, академический час занятия 45 мин.

Набор обучающихся в группы свободный. Условия отбора: отсутствие медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе 15 человек. Формирование групп производится строго в соответствии с возрастной категорией.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 72 часа, 36 учебных недель.

Формы проведения занятий:

Объяснение, практическое занятие.

Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы.

Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.

Каждое практическое занятие условно делится на 3 части:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, разминочные упражнения;

2 часть – основная, которая включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения с включением элементов единоборств. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала. Затем занимающиеся изучают новые приёмы, защиты и т.д. Повторив, ранее изученные приёмы и закрепив, вновь изученные занимающиеся совершенствуют их в учебно-тренировочных или тренировочных схватках;

3 часть – заключительная, на которой постепенно снижается нагрузка, активизируются восстановительные процессы в организме, подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Формы организации занятия

Теоретическое занятие (беседа, рассказ, презентация), практическое занятие (учебное, учебно-тренировочное, тренировочное).

Педагогические технологии

Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

Образовательные:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- приобретение основных умений и навыков борьбы Дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- изучение технико-тактических действий дзюдо и формировании знаний о виде спорта;
- обучение быстрому принятию решений при создании нестандартных ситуаций на практике.

Развивающие:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие интереса к миру спорта, здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных способностей, навыков бесконфликтного общения в коллективе.

Воспитательные:

- профилактика асоциального поведения;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний; - укрепление здоровья и закаливание организма; - формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- адаптация ребёнка к жизни в социуме, его самореализация;
- приобретение уверенности в себе, воспитание нравственных и волевых качеств;
- формирование самостоятельности, ответственности, взаимовыручки и взаимопомощи;
- формирование привычки к ведению здорового образа жизни.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Входящая аттестация. Историческая справка	2	1	1	беседа тестирование
2	Общая физическая подготовка	20	8	12	сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	22	8	14	сдача нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	26	10	16	сдача нормативов
5	Аттестация: промежуточная итоговая	1		1	сдача контрольных нормативов
		1		1	
Итого:		72	27	45	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Входящая аттестация.

Теория. Организационное занятие, знакомство с правилами поведения, техникой безопасности. Беседа о правилах поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Тест на гибкость и координацию. Фронтальный смотр общей и специальной физической подготовки.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория. Средства для развития общих физических качеств. Координация движений. Овладение умением расслабляться.

Практика. Упражнения для развития общих физических качеств: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика -

подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;

ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет- кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Базовые элементы Дзюдо.

Практика. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо. Отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек –перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Основы техники боя. Тактика поединка. Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ соревновательного дня.

Практика. Стойки – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции. Упоры, нырки, уклоны. Захваты. Падения. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удушений посредством многократного их проведения. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски. Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди.

Основы тактики:

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие), постановка цели противнику), проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера, проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тема 5. Аттестация

Практика. Промежуточная и итоговая аттестация. Тестирование. Проверка выполнения установленных контрольных испытаний; анализ соревновательной деятельности занимающихся.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся 15-17 лет должны

Знать:

- ТБ для предупреждения травм на занятиях дзюдо;
- историю развития дзюдо в России;
- Государственные символы России, ритуалы при поднятии Флага и исполнении Гимна;

- имена лучших дзюдоистов мира;
- виды соревнований и систему их проведения;
- правила соревнований по дзюдо;
- основные технические приёмы и их классификацию;
- специальные названия технических действий и упражнений в дзюдо;
- принципы дзюдо;
- этикет и терминологию дзюдо;

Уметь:

- оказать помощь и страховку на занятиях;
- выполнять общефизические упражнения в соответствии с предложенной программой упражнений;
- выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки;
- владеть комбинациями приёмов;
- владеть тактикой ведения поединка;
- составлять тактический план схватки и уметь распределять силы при проведении схватки и поединка;
- владеть техникой захватов и передвижений;
- выполнять контрприёмы и приёмы защиты;
- выполнять нормативы, установленные для данного года обучения;
- владеть техникой дзюдо.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы аттестации

Вступительный контроль осуществляется на первом занятии в виде теста на гибкость и координацию, фронтального смотра общей и специальной физической подготовки.

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.

Критерии оценки результатов

Высокий уровень освоения программы 3 балла:

- сформированы основные двигательные навыки,
- силовые и скоростно-силовые качества в соответствии с нормативами для группы начальной подготовки;
- наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (по данным медицинских осмотров, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП);
- сформирована потребность в самостоятельных занятиях ОФП учащийся: проявляет интерес и желание заниматься данным видом единоборства;
- владеет знаниями по теоретическому курсу программы (по проведению разминки, тренировки, гигиены, самонаблюдению и т.д.);
- знает и выполняет требования техники безопасности при выполнении упражнений, технических приёмов;
- осмысленно использует приобретённые знания при проведении поединка; дисциплинирован;
- чётко выполняет указания педагога;
- систематически выполняет тренировочные задания.

Средний уровень освоения программы 2 балла:

- достаточно хорошо сформированы основные двигательные навыки, силовые и скоростно-силовые качества (соответствуют нормативам для группы начальной подготовки);
- наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (по данным медицинских осмотров, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП);
- периодически самостоятельно занимается ОФП учащийся: проявляет интерес к занятиям данным видом единоборства;
- достаточно осмысленно использует приобретённые знания при проведении поединка;
- хорошо владеет знаниями по теоретическому курсу программы (по проведению разминки, тренировки, гигиены, самонаблюдению и т.д.);
- знает и старается выполнять требования техники безопасности при выполнении упражнений, технических приёмов;
- достаточно дисциплинирован;
- старается исполнять указания педагога;
- старается выполнять тренировочные задания;

- не всегда проявляет трудолюбие, и стремится к преодолению трудностей в процессе тренировки.

Минимальный уровень освоения программы 1 балл:

- недостаточно сформированы основные двигательные навыки, силовые и скоростносиловые качества (не соответствуют нормативам для группы начальной подготовки);

- наблюдается слабый рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (по данным медицинских осмотров, сдача контрольных нормативов по ОФП);

- учащийся: не проявляет интереса к занятиям; не может самостоятельно использовать приобретённые знания в самостоятельной работе при выполнении общеразвивающих упражнений, игровых заданий;

- слабо владеет знаниями по теоретическому курсу программы (по проведению разминки, тренировки, гигиены, самонаблюдению и т.д.);

- плохо знает требования техники безопасности; недисциплинирован; невнимателен, что не позволяет чётко исполнять указания педагога;

- ленится и часто не выполняет тренировочные задания.

Промежуточный контроль осуществляется в первом полугодии с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- зачёт, который содержит проверку знаний методики выполнения упражнений.

- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях, определение рейтинга творческой активности каждого ребёнка.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей;

- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях;

- выступления для родителей, учащихся, педагогов, на которых выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе. Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)

Материально-техническое обеспечение:

Программа реализуется в спортивном зале, стадионе.

- Гири спортивные (16, 24, 32 кг.) (3 компл.);
- манекен тренировочный (9 шт.);
- мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг.) (3 компл.);
- мяч футбольный (6 шт.);
- резиновые амортизаторы (30 шт.);
- скамейка гимнастическая (12 шт.);
- тренажёр кистевой (60 шт.);
- турник навесной для гимнастической стенки (6 шт.);
- канат (3 шт.);
- брусья навесные для гимнастической стенки (6 шт.).

Организационно-педагогические условия реализации программы (ФЗ-№273, ст.2, п. 9; ст. 45, п.5) содержат:

- беседы;
- методику выполнения сложных упражнений;
- разработки занятий.

Дидактический материал – схемы, разработки, которые используются в процессе обучения.

Кадровое обеспечение

Согласно ЕКС тренер-преподаватель должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе: отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований);

Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Основные методы, используемые в реализации программы:

- Объяснение, практическое занятие.
- Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный,
- Игровой, дифференцированный методы.
- Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.
- Метод убеждения – это основной метод воспитания. Он обеспечивает решение главной задачи воспитания обучающихся – формирования их мировоззрения, высоких гражданских и патриотических качеств, сознательной убежденности.
- Метод упражнений – это метод управления деятельностью обучающихся при помощи разнообразных и повторяющихся дел. Упражнение как метод воспитания

обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качеств прилежания, усидчивости в учебе и труде.

- Метод поощрения – метод стимулирования и мотивации деятельности обучающихся. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности или награды. Поощрение возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально-психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию.

Методы обучения направлены на формирование военно-прикладных навыков и обучение технике выполнения физических упражнений, приобретение специальных знаний, умений и навыков.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения основных физических показателей, совершенствование военно-прикладных навыков.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических факторов у обучающихся, на повышение сплоченности коллектива.

Формы организации учебного занятия

Теоретические и практические.

Теоретические занятия проводятся как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.

Теоретические занятия предполагают: изучение техники безопасности, вопросов теоретической направленности и зачеты.

Основная форма обучения – практическая работа (70 % времени).

Основными формами практических занятий являются тренировочные занятия, направленные на развитие практических навыков по отработке нормативов и задач по специальным дисциплинам.

Основным методом проведения занятий является групповой метод, который позволяет создать на занятии соревновательный дух, стимулирует работоспособность обучающихся и позволяет добиться повышения качества изучаемого материала.

Педагогические технологии.

Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы – технологические карты, разработки занятий.

Форма работы с родителями

Информационные стенды для родителей.

Анкетирование родителей.

Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания для обучающихся разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

В настоящее время существует необходимость формирования патриотического сознания у подрастающего поколения, особенно это актуально в формате многонационального региона.

Сегодня воспитание патриотизма как интегрального качества личности в условиях поликультурного образовательного пространства необходимо осуществлять на основе соблюдения следующих принципов: интеграции в содержании образования федерального, регионального и местного компонентов; изучения различных социально-педагогических, культурно-исторических традиций и ценностей; самоопределения и самореализации личности; социальной активности и созидательной деятельности.

Специфической основой нашего региона является разнообразный этнический состав, и внедрение идей общего поликультурного мира в регионе, и профилактика экстремизма.

Патриотические чувства выражаются в осознанном и бережном отношении к природе, истории нашего края и отечества, в осознании своего долга и ответственности перед Родиной и другими людьми, в заботе об общем благе. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Актуальность состоит в социальной направленности на формирование активной жизненной позиции в процессе коммуникативного общения.

Гражданско-патриотическое

Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.

Духовно – нравственное

Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

Педагогическая целесообразность разработки и реализации плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с обучающимися. Педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач: – помогает обучающемуся адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место; – выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося; – формирует уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию; – способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха».

Цель: развитие патриотизма через активную практическую разнонаправленную деятельность.

Задачи:

- создание педагогических ситуаций, направленных на формирование способности и готовности к защите Отечества в военно-спортивных мероприятиях и творческих конкурсах;
- сохранение и развитие чувства гордости и любви за свою страну, город, школу, семью, их истории, культуре, традициям;
- выявление природных задатков, развитие творческого потенциала каждого обучающегося и реализация их в различных сферах деятельности;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания обучающихся;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование таких черт характера, как целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания обучающихся.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения (коммуникативный потенциал);

2. Развитие потребностей у обучающихся к самовыражению, познавательной активности.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Анализ подготовки и проведения мероприятий.
2. Количественные показатели (количество проведённых мероприятий, охват участников, охват зрителей).
3. Социальные показатели (заинтересованность учащихся, педагогов и родителей).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1	Беседа: «Мы против террора»	сентябрь
2	Всемирный день дзюдо, просмотр видеороликов и беседа об истории возникновения этого вида спорта	октябрь
3	День народного единства. Беседа «Я живу в России»	ноябрь
4	Экскурсия во дворец спорта имени Якуба Коблева в г. Майкопе	декабрь
5	Благотворительная акция «Покорми птиц зимой»	январь
6	23 февраля «День защитника Отечества», спортивная эстафета	февраль
7	Беседа о пагубности влияния на организм ПАВ	март
8	Экологическая акция «Очистим планету от мусора»	апрель
9	Соревнования, посвящённые Дню Победы	май

«Согласовано»:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

от « ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ «Олимп»
_____ Саяпин А.С.
Приказ № ____ от ____ 20 ____ г.
Принят на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____
от «__» _____ 20 ____ г.

Календарный учебный график

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Дзюдо»
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	2 сентября	31 мая	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа
2024-2025	2 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Список литературы

Для педагога:

1. Андреев, В.М. Дзюдо. Методические указания. - М.: Динамо, 1987. – 78 с.
2. Антонов, В.В. Дзюдо КУМИ-КАТА (захваты). / Антонов, В.В., Герасимов, С.Л., Бегунова, И.М., Иоффе, Е.Ю.- Л.: СДЮШОР - Дзюдо, 1991. - 266 с.
3. Вахун, М. Дзюдо: Основы тренировки. Пер. со словац. - Минск: Полымя, - 1983. – 98 с.
4. Гавриков, А. Боевое дзюдо (методическое пособие). / Гавриков, А., Масюков Ю., Зенько Л.- Рига: 1991. -154 с.
5. Герасимов, Ю.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации / Герасимов, Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. - Л.: ВИФК, 1984. -132 с.
6. Грищенков, В.Н., Кочурко, Е.И. Поединки на татами. - Минск: Полымя, 1987. -78с.
7. Дахновский, В.С., Рукавицин, Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. - Минск: Полымя, 1989. -187 с.
8. Коблев, Я.К. Борьба дзюдо / Коблев, Я.К. Рубанов М.Н., Невзоров В.М. - М.: ФИС, 1987. -78 с.
9. Крутовских С.С. Боевое искусство дзюдо / Крутовских, С.С., Рогов, А.А., Воробьев, С.И., Кофанов, Б.Е., Крывлева, Н.Б. Выпуск 1,2,3,4,5. - М.: ФСК «Персей», 1991.
10. Литманович, А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации. – М.: ОГИФК, 1987. - 45 с.
11. Матвеев, С.Ф. Тренировка в дзюдо. - Киев: Здоровье, 1985. - 89 с.
12. Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. - СПб: 1993. - 155 с.
13. Милковский, Е. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск: Полымя, 1991. - 75 с.
14. Ого Махито. Дзюдо. - Ростов на/Д: Изд-во «Феникс», 1998. - 76 с.
15. Отаки, Д.Ф. Дрэгер, Т Техника дзюдо. - М.: ФАИР-ПРЕ
16. Раввина, М. Последний самурай. - М.: ЭКСМО, 2005 - С.55-77

Для детей и родителей:

1. Трескин, АА. Традиции японских самураев и рыцарей Европы. – Воронеж, 1999. - С. 24-27
2. Харрингтон, П. Дзюдо. - М.: ФАИР-ПРЕСС, - 200 СС 3 - С. 1, 2003 - СЛ 1-60