

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление МОи Н СО
ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

Протокол №1

от «30» августа 2023г.

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора по ВР

_____ Артюшкина И.А.
«30» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

_____ Фирсова С.А.

Приказ №184
«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ДЗЮДО
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
5 класс

Программа составлена:
Федотов В.М.,
педагог дополнительного образования

С.Приволжье, 2023 год

Программа секции «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо учащихся 5 класса, первый год обучения. Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения детей к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма обучающихся; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Цель: создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей; 2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: -

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - участие в спортивных соревнованиях; -
 - инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы; -
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия; -
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

История дзюдо

История зарождения и развития дзюдо в Японии. Общее

понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

Предупреждение травм. Причина травм.

Общее понятие о приёмах

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещённые приёмы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую

часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития Правила соревнований

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Воспитательное значение обучения

Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия

Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или

туловища;

- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi):

- вперёд на носки (Mae Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);
- вправо (Migi Kuzushi); - вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); - вперёд влево (Mae Hidari

Kuzushi);

- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi); -

сбиванием, осаживанием, зависанием.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De ashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma 3.
Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi 5.
Отхват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi 7. Зацеп

изнутри – O Uchi Gari

8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatane
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shino Gatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shino Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

Общая физическая подготовка

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности:

- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.
- технически правильное выполнение двигательных действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы темы учебных занятий	Все го час ов	В том числе			
			теор ия	практ ика		
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	1	1		Тренировка	https://www.gto.ru/
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
3	Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/

4	Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
6	Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
11	Падения . Самостраховка. Акробатика.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
16	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/

21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
25	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/

26	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
34	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
35	Тестирование	1		1	Тренировка	https://www.gto.ru/
Итого		35	1	34		