

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОЛЕВСКОЙ ЛИЦЕЙ»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на МО учителей
эстетического цикла
Протокол № 1
от «19» август 2022г
Руководитель МО [подпись] Ю.М Халина/

Принято
на заседание ПС
протокол № 1
от «30» август 2022г.
председатель ПС
[подпись] /В .Я Ильюта/



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

*Программа рассчитана на детей 8-18 лет
Срок реализации – 18 недель (108 часов)*

**Составитель:
педагог
дополнительного
образования
Фомиен Д.В**

Полевая 2022г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование обучающихся.

Новизна Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов). Изменения коснулись и учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы. Обучение проводится с использованием новейшего оборудования.

Отличительной особенностью программы является то, что программа разработана в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ на создаваемых новых местах в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». Она отличается структурным построением и параметрами трехлетнего цикла, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки для всестороннего физического развития ребенка необходима система, включающая в себя все основные виды спортивные деятельности. Всем этим требованиям отвечает вид восточного единоборства дзюдо.

Педагогическая целесообразность заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федер;
3. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;

11. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;

12. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;

13. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

14. Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Полевской лицей» Курского района Курской области;

15. Положением о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Полевской лицей» Курского района Курской области.

Программа адресована на средний и старший школьный возраст, 8 – 18 лет.

Характеристика контингента обучающихся

Средний школьный возраст (младший подростковый возраст 10-15 лет)

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной

ситуации развития – обучающийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно-трудовой деятельности.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

Старший школьный возраст - юношеский (15 до 18 лет)

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность,

настойчивость, инициативность. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения.

Формирование групп обучающихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода к каждому обучающемуся, в определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

Форма, объем и срок реализации программы

Курс включает в себя теоретическую и практическую части. Общее количество часов – 208 часов.

Срок реализации программы – 18 недель.

Форма обучения – очная с возможным использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;
- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Режим во время занятий в спортивном зале включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму);

- разминка;
- занятия по учебному плану;
- перемена;
- выявление допущенных ошибок, поиск их решения;
- конец занятий.

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество учащихся в группе – 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся всем составом учебной группы, по подгруппам и индивидуально.

Для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо

и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

После окончания курса данной программы, при желании учащихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможно перейти на второй год обучения.

2. Цель и задачи программы

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;

3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка.	70	4	66	
3.	Специальная физическая подготовка	76	4	72	
4.	Техническая подготовка.	36	6	30	
5.	Тактическая подготовка.	22	4	18	
6.	Итоговое занятие	4	2	2	
	ИТОГО:	208	20	188	