

# АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ДЗЮДО»

Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

По разноуровневой программе «Дзюдо» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с разносторонней физической подготовкой, с основами и совершенствования техники избранного вида спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками борьбы.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся. При реализации программы у обучающихся формируется культура здорового безопасного образа жизни.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

## **Задачи:**

### Обучающие:

- расширять знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;- изучить базовую технику дзюдо;
- формировать технико-тактические умения и навыки спортсмена.

### Развивающие:

- развивать физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, координация);
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, основы знаний о гигиене;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику её нарушений; - развивать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

### Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- вырабатывать психологию победителя, мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Возраст обучающихся:** программа «Дзюдо» адресована обучающимся 6-18 лет. Набор в

группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются желающие.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем часов в год – 126 часов.

**Формы организации деятельности:** групповая (в парах, в тройках и т.д.), индивидуальная.

**Режим занятий:** Количество часов в неделю – 3,5 часа; 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Перерыв 10 минут.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

**Форма обучения.**

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания на основе контрольных тестов и обязательных программ. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей. Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в дзюдо;
- уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Основным показателем результативности освоения программы обучающимися является активность и успешность выступления на соревнованиях по дзюдо, сдача нормативов по ОФП.

**Формы контроля:** наблюдение, тестирование, индивидуальные задания, зачёты, участие в соревнованиях.

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

**Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности обучающегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела модуля.

**Формы контроля:** наблюдение, тестирование, индивидуальные задания, зачеты, участие в

соревнованиях.

**Итоговый контроль** диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

**Итоговое занятие** проводится после окончания каждого модуля *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнования различного уровня. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойств не преувеличивать трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.