

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования ОФП (с элементами дзюдо), физкультурно-спортивной направленности, составлена для МАОУ Гимназия № 1 им. А.С. Пушкина г. Южно-Сахалинска, разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре. Программа составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- конвенция ООН «Оправах ребенка»;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- государственная программа РФ «Развитие образования 2013 – 2020 гг.»;
- национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 г.;
- СанПин от 04 июля 2014 года;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа модифицирована для работы с детьми в гимназии.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки борьбы дзюдо.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдаленные цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всем его протяжении.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Цель: формирование здорового образа жизни детей групп физкультурно -оздоровительного и обучающего характера.

Задачи:

- Привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо.
- Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек.
- Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.
- Освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.

Отличительные особенности данной программы дополнительного образования является объект- объективные, объект- субъектные, субъект - субъектные отношения между тренером – преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников.

Режимы учебно-тренировочной работы

№ п/п	Возрастной период	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Продолжительность занятия	Требования к подготовленности занимающихся
1	Младшие школьники	7-11	10 - 15	3	40 мин	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике дзюдо

Тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Группа
		(7-11лет)
1	Общая физическая подготовка	65
2	Специальная физическая подготовка	10
3	Технико-тактическая подготовка	8
4	Теоретическая подготовка	15
5	Зачетные требования	4
	Итого:	102

Формы и режим занятий:

Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Восстановительные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу.

Ожидаемые результаты:

- правила техники безопасности на уроках по дзюдо;
- форма одежды на занятиях по дзюдо;
- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на уроках по дзюдо и основ по предупреждению травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения дзюдо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнера;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнера.
- выполнять переворачивания соперника на спину в борьбе лёжа;
- выполнять виды падений с самостраховкой (по выбору);
- показать виды удержаний в борьбе лёжа;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, бросок с захватом двух ног

Формы подведения итогов:

Тесты по ОФП «Общезащитная подготовка», СФП. «Спец-физ. подготовка», участие в соревнованиях.

Содержание учебного материала

	Раздел:	Наполнение
1	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
2	Специальная физическая подготовка	Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с. Выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.
3	Технико-тактическая подготовка	Выведение из равновесия NAGE-WAZA – техника бросков (Боковая подсечка под выставленную ногу, Подсечка в колено под отставленную ногу, Передняя подсечка под выставленную ногу, Бросок скручиванием вокруг бедра, Бросок через бедро подбивом, отхват) KATAME – WAZA – техника сковывающих действий (Удержание с фиксацией плеча головой, Удержание сбоку, Связки технических элементов) UKEMI – падения (На бок, на спину, на живот, кувырком)
4	Теоретическая подготовка	Правила техники безопасности на занятиях дзю-до. История возникновения и развития дзю-до. Правила этикета дзюдо. Правила борьбы дзюдо. Правила личной гигиены.
5	Зачетные требования	«Челночный бег» 10х10м,с Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) Прыжок в длину с места, см

		Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) Метание набивного мяча (2кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м
--	--	--

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич, Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 54-60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ.пед.вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
3. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 131.