МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

РЕКОМЕНДОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом Директор ГБОДОРМ «РЦДОД»

ГБОДОРМ «РЦДОД»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Уткина О.А.

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Летняя краткострочная дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Юный дзюдоист»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 4 недели

Возрастная категория: 7-10 лет

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор-составитель:

Булычева Нина Геннадьевна,

тренер-преподаватель

дополнительного образования

Саранск, 2022

**Структура программы**

1. Пояснительная записка 3

2. Цели и задачи 5

# 3. Содержание программы, учебного плана 6

4. Планируемые результаты реализации программы 7

5. Календарный учебный график программы 8

6. Условия реализации программы 8

7. Кадровое обеспечение 8

8. Форма аттестации 9

9. Методические материалы 9

10. Список используемой литературы 11

1. **Пояснительная записка**

**Нормативные основания** д ля создания краткосрочной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

* Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
* Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
* Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»; СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
* Устав ГБОДОРМ «РЦДОД».

Летний период дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей независимо от социально – экономического положения их родителей и учебной успеваемости самого ребенка. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей освоения ими различных социальных ролей и функций. Это имеет особое значения сегодня. Детская и подростковая безнадзорность в летнее время оборачивается многочисленными проблемами, как для самих детей, так и для их родителей. Летом дети могут свободно общаться удовлетворять свои интересы, развивать способности, поправлять свое здоровье, отбросить усталость, накопленную за учебный год.

На летний период планируется работа с детьми и подростками, она максимально соответствует запросам родителей и ребенка и имеет свое направление. Лето не всегда щедро на солнечные дни, но в любую погоду работники учреждений дополнительного образования предлагают провести весело и интересно свободное время.

Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Юный дзюдоист» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, по функциональному предназначению общеукрепляющая; по форме организации – групповая, является модифицированной, реализуется в период летних каникул.

**Актуальность программы.** Данная программа построена с учетом досуговых предпочтений детей, создает оптимальные условия для реализации потребностей в самосовершенствовании, самоактуализации и творческого взаимодействия временного детского коллектива.

**Новизна программы** заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной, духовно-нравственной и гражданско-патриотической деятельности обучающихся посредством приобщения школьников к получению новых знаний, приобретению навыков и жизненного опыта.

**Отличительной особенностью программы** от программ данной направленности является деятельность, объединяющая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. При реализации дополнительной общеобразовательной программы допускается применение электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий.

**Адресат программы.** Дети 7-10 лет. Количество детей в группе 10-12. Условия набора детей: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся должны быть общительными, отзывчивыми, доброжелательными, трудоспособными.

**Уровень программы, объем и сроки реализации**. Данная программа краткосрочная, рассчитана на 4 недели в количестве 24 часов. Режим организации занятий 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа. Продолжительность занятий – 35 минут, перерыв – 10 минут.

1. **Цели и задачи**

**Цель:** ознакомить детей с первоначальными навыками дзюдо, заинтересовать и привлечь к дальнейшим занятиям в данном виде спорта, создание условий для сохранения физической формы обучающимися через обучение дзюдо в летний период.

**Задачи:**

1. Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте, закаливающем характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни.
2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.
3. Овладение школой движений борьбы дзюдо.
4. Выработка представлений о борьбе, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

**3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Количество часов | | | Форма  аттестации |
|  |  |  |
|  |  | всего | теория | практик а | \контроля |
| 1 | Вводное занятие  История зарождения и развития дзюдо. Инвентарь и снаряжение для занятий дзюдо. Даны дзюдо или система степеней. Способы приветствия. | 2 | 1 | 1 | Беседа  Опрос |
| 2 | ОФП | 4 | - | 4 | Наблюдение Соревнование |
| 3 | СФП | 7 | - | 7 | Наблюдение Соревнование |
| 4 | Спортивно-игровые занятия. | 9 | 1 | 8 | Соревнование |
| 5 | Заключительное занятие. | 2 | 1 | 1 | Опрос  Соревнование |
|  | Итого: | 24 | 3 | 21 |  |

# Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

- Знакомство с детьми

- Техника безопасности на занятиях

- Правила поведения на занятиях

- Способы приветствия

- Команды (голосом, жестом) в дзюдо

История зарождения и развития дзюдо

- Что такое ДЗЮДО

- Основатель дзюдо

- Зарождение и распространение дзюдо

- Даны дзюдо или система степеней

Раздел 2. ОФП

- Бег

- Приседания

- Выпрыгивания

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- Подъем ног из положения лежа

- Подъем туловища из положения лежа

Раздел 3. СФП

- Базовые стойки

- Базовые страховки при падении

- Техника перемещения

- Искусство захватов

- Выведения из равновесия

Раздел 4. Спортивно-игровые занятия

- Подвижные игры с элементами, приближенными к борьбе (коснись плеча, останови шаг, сними бант, притащи мамонта, волк и овцы, осминог и т.д.) в парах и командах.

Раздел 5. Заключительное занятие

**4. Планируемые результаты реализации программы**

*Предметные:*

·       проявление устойчивого интереса к спортивной деятельности.

*Личностные:*

·       развитие личных качеств во взаимопонимании и сотрудничестве в совместной спортивно-соревновательной деятельности;

·       желание в потребности ведения здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

·     умение оценивать правильность или ошибочность выполнения задач, признавать их объективные трудности и собственные возможности решения;

·     через опыт общения в коллективе уметь ценить спортивную деятельность.

**5. Календарный учебный график программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Дата | | Всего час | Количество часов | | Форма проведения | Форма контроля |
| пл ан | фак т |  |
| Теори я | Практик а |
| 1 | Вводное занятие: знакомство с детьми. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения. |  |  | 1 | 1 | 1 | Беседа  Демонстрация | опрос |
| 2. | ОФП |  |  | 4 | - | 4 | Демонстрация  Разъяснения | Наблюдение Соревнование |
| 3. | СФП |  |  | 7 | - | 7 | Демонстрация  Разъяснения | Наблюдение Соревнование |
| 4. | Спортивно-игровые занятия. |  |  | 9 | 1 | 8 | Беседа | Наблюдение Соревнование |
| 5. | Заключительное занятие. |  |  | 2 | 1 | 1 | Беседа | Опрос  Соревнования |

**6. Условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение:

помещение, соответствующее для проведения занятий дзюдо, соответствующее требованиям СанПиН

*Перечень оборудования, инструментовнеобходимых для работы:*

Татами для единоборств

**7. Кадровое обеспечение**

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

**8. Форма аттестации**

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Юный дзюдоист» предусматривает ведение текущего контроля. Данная программа краткосрочная: поэтому итоговая аттестация учащихся не предусматривается.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

• педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;

•педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы.

**9. Методические материалы**

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения. Объяснительно – иллюстративный метод (беседа, рассказ, практическая работа (групповая,парная и индивидуальная), самостоятельная работа обучающихся). Репродуктивный метод (повторение, замедленный показ). Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшем взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Краткосрочная летняя дополнительная общеразвивающая программа предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий:

• традиционных (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения);

•современных технологий: здоровьесберегающие, информационные.

При организации мероприятий используются следующиеметоды обучения:

* беседы с элементами разнообразной тематики (патриотические, исторические, познавательные);
* подвижные игры;
* спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты).

В процессе обучения рекомендуется использовать технологии, позволяющие кроме обучения, развития ребенка, формировать его личностные качества, убеждения и жизненную позицию. На занятиях могут использоваться одновременнонесколькотехнологий: развивающего обучения, информационные и здоровьесберегающие.

Занятия могут иметь различные формы проведения: беседа, практическое занятие, игра, соревнование.

**Список используемой литературы**

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.-М.: физкультура и спорта, 1997 г.
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств, современная система спортивной тренировки.-М.: «СААМ», 1995 г.
3. Игуменов В.М. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993 г.