

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
Протокол № 88 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»

Е.В. Веремьянина

Пр. № 185-од от 31.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Успех»**

на 2022 - 2023 учебный год

Составители:
Большаков А.В.,
педагог дополнительного образования
Ширяева Н.К.
методист

Новосибирск – 2022

Пояснительная записка

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для физического развития и совершенствования обучающихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей и подростков. В процессе занятий обучающиеся приобретают новые знания, умения и навыки в области физической культуры и лыжного спорта, изучают теорию борьбы дзюдо, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями.

В 2022 - 2023 учебном году по программе обучаются группы:

№ группы	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий Дни недели
1	7	01.09.2022	31.05.2023	36	216	432	по 2 ч 6 раз в неделю по пн., вт., ср., чт., пт., сб.
2	6	01.09.2022	31.05.2023	36	108	216	по 2 ч 3 раза в неделю по вт., чт., пт.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, путём обучения технике и тактике борьбы дзюдо.

Задачи программы для группы № 2, 6 года обучения

Предметные:

- передать знания по содержанию, цели и задачи борьбы дзюдо в системе спортивных дисциплин;
- обучить на продвинутом уровне технику борьбы дзюдо;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области дзюдо;
- подготовить квалифицированных юных спортсменов.

Метапредметные:

- внести вклад в укрепление эмоционально – волевую устойчивость к неблагоприятным факторам, способность переносить физические и психические нагрузки.

Личностные:

- содействовать сохранению и укреплению здоровья на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий и использования экспериментальной методики распределения тренировочной нагрузки.

Ожидаемые результаты

В конце 2022-2023 учебного года обучающиеся будут:

- использовать терминологию борьбы дзюдо, пройденную за весь период обучения;
- владеть правилами дзюдо;
- знать последовательность выполнения физических упражнений;
- владеть правилами этикета борца;
- смогут выполнять подхват под две ноги;
- выполнять подножка вперёд садом;
- выполнять подножка вперёд через туловище;
- выполнять бросок через грудь скручиванием;
- выполнять подсад от броска через бедро;
- выполнять бросок через грудь;
- выполнять выведение из равновесия заведением назад;
- выполнять боковая подсечка с падением;

Также обучающиеся смогут демонстрировать технику, пройденную за весь период обучения. Выполнять все виды упражнений, с различных положений. Выполнять все виды захватов, а также, самостоятельно принимать самостоятельное решение по целесообразности того или иного захвата в технико-тактической подготовке.

В результате реализации программы, обучающиеся **6 года обучения**, будут уметь:

По технической подготовке выполнять броски:

- нагэ вадза 6-3 КЮ;
- катамэ вадза 6-3 КЮ.

У обучающихся группы № 2, 6 года обучения будут развиты следующие личностные качества:

- эмоциональная устойчивость при участии на соревнованиях;
- умение преодолевать двигательное действие длительное время без снижения работоспособности;
- умение прогнозировать ситуативные действия противника;
- коммуникабельность;
- взаимопомощь;
- чувство такта;
- самоорганизация;
- аккуратность;
- целеустремленность;
- ответственность.

Календарный учебный график на 2022- 2023 учебный год
Группа: № 2 Год обучения: 6

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них		Количество часов на каждый месяц								
			теория	практика	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Сообщение сведений о технике безопасности на занятиях в спортивном зале	2	2		1						1		
2.	Основаны техники	44		44	5	5	5	5	4	5	5	6	6
3.	Основы тактики	30		30	4	2	3	4	3	3	4	3	4
4.	Специальная физическая подготовка	34		34	4	4	4	5	4	4	4	5	4
5.	Общая физическая подготовка	44		44	5	5	5	5	4	5	5	5	6
6.	Волевая подготовка	20		20	2	3	2	2	2	3	2	2	2
7.	Нравственная подготовка	20		20	2	3	2	2	2	2	2	3	2
8.	Теория и методика освоения дзюдо	14	14		2	3	2	2	2	3	2	2	1
9.	Соревновательная подготовка	4		4		1	1		1		1		
10.	Зачетные требования	4		4	1			1		1			1
Итого по программе:		216	16	200	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Итого по календарю:		228	21	207	26	26	24	26	22	26	26	26	26

Цели и задачи для общеобразовательной общеразвивающей программы по дзюдо «Успех» для группы №1, 7 года обучения.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, путём обучения технике и тактике борьбы дзюдо.

Задачи программы для группы №1, 7 года обучения

- передать знания по содержанию, цели и задачи борьбы дзюдо в системе спортивных дисциплин;
- обучить на продвинутом уровне технику борьбы дзюдо;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области дзюдо;
- подготовить квалифицированных юных спортсменов.

Метапредметные:

- внести вклад в укрепление эмоционально – волевую устойчивость к неблагоприятным факторам, способность переносить физические и психические нагрузки.

Личностные:

- содействовать формированию здорового образа жизни, сохранить и укрепить здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий и использования экспериментальной методики распределении тренировочной нагрузки.

Ожидаемые результаты

В конце 2022-2023 учебного года обучающиеся будут:

- использовать терминологию борьбы дзюдо, пройденную за весь период обучения;
- владеть правилами дзюдо;
- знать последовательность выполнения физических упражнений;
- владеть правилами этикета борца;
- смогут выполнять подхват под две ноги;
- выполнять подножка вперёд садом;
- выполнять подножка вперёд через туловище;
- выполнять бросок через грудь скручиванием;
- выполнять подсад от броска через бедро;
- выполнять бросок через грудь;
- выполнять выведением из равновесия заведением назад;
- выполнять боковая подсечка с падением;

Также обучающиеся смогут демонстрировать технику, пройденную за весь период обучения. Выполнять все виды упражнений, с различных положений. Выполнять все виды захватов, а также самостоятельное принимать самостоятельное решение по целесообразности того или иного захвата в технико-тактической подготовке.

В результате реализации программы, обучающиеся **6 года обучения**, будут уметь:

По технической подготовке выполнять броски:

- нагэ вадза 6-3 КЮ;
- катамэ вадза 6-3 КЮ.

У обучающихся группы № 1, 7 года обучения будут развиваться следующие личностные качества:

- эмоциональная устойчивость при участии на соревнованиях;
- умение преодолевать двигательное действие длительное время без снижения работоспособности;
- умение прогнозировать ситуативные действия противника;
- коммуникабельность;
- взаимопомощь;
- самоорганизация;
- аккуратность;
- целеустремленность;
- ответственность.

Календарный учебный график на 2021- 2022 учебный год
Группа: № 1 Год обучения: 7

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них		Количество часов на каждый месяц								
			теория	практика	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Сообщение сведений о технике безопасности на занятиях в спортивном зале	2	2		1			1					
2.	Основы технической подготовки	68		68	9	7	8	8	6	7	8	7	8
3.	Основы тактической подготовки	68		68	9	8	7	8	6	7	7	8	8
4.	Специальная физическая подготовка	50		50	6	6	5	6	5	5	6	6	5
5.	Общая физическая подготовка	27		27	4	3	2	3	3	2	3	4	3
6.	Волевая подготовка	49		49	6	6	5	5	5	5	6	6	5
7.	Нравственная подготовка	45		45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8.	Теоретические и методические основы дзюдо	16	16		2	2	1	2	1	1	3	2	2
9.	Инструкторская практика	14		14		2	2	2	2	2	2	2	
10.	Судейская практика	17		17	2	2	1	2	2	3	2	2	1
11.	Соревновательная подготовка	28		28	3	3	3	3	2	4	4	3	3
12.	Зачетные требования	4		4		1		1				1	1
13.	Рекреация	44		44	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Итого по программе:		432	18	414	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Итого по календарю:		432	18	414	52	50	44	51	42	46	51	51	45