

## ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая  
подготовка. Дзюдо»

Наименование муниципалитета	Г. Сочи
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8» г. Сочи
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	31828
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Дзюдо»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	ПФДО
ФИО автора (составителя) программы	Резниченко Сергей Александрович, Хачатурян Давид Гарникович, Палян Карлен Торосович
Краткое описание программы	<p>Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям в спортивной школе и желающих заниматься дзюдо, но не достигших возраста либо не прошедших конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.</p> <p>Занятия проходят 1 раз в неделю с продолжительностью 90 минут.</p> <p>Учебный план на 72 часа. Из них:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Теоретическая подготовка — 2 часа;</li><li>• Общая физическая подготовка — 68 часов;</li><li>• Контрольное занятие — 2 часа.</li></ul>
Форма обучения	очная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	36 учебных недель (72 часа)
Возрастная категория	6-18
Цель программы	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

	улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо.
Задачи программы	<p style="text-align: center;"><i>обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить основным техническим элементам и правилам дзюдо;</li> <li>- обучить стандартным тактическим действиям;</li> <li>- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;</li> <li>- сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития дзюдо в России и в мире;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать тактические навыки и умения по дзюдо;</li> <li>- развить общефизические и специальные физические качества;</li> <li>- укрепить здоровье средствами борьбы дзюдо;</li> <li>- расширить функциональные возможности организма;</li> <li>- развить творческое мышление, в решении поставленных задач;</li> <li>- развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;</li> <li>- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительности;</li> <li>- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знания о дзюдо и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li> <li>-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты.</b> В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> </ul>

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

#### **Регулятивные УУД.**

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

#### **Коммуникативные УУД.**

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о дзюдо;
- формулировать цели и задачи занятий по дзюдо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

#### **Познавательные УУД.**

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию дзюдо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты** включают:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).</li> <li>- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</li> <li>- развитие навыков взаимодействия с другими учащимися;</li> <li>- развитие физических и морально-волевых качеств личности;</li> <li>- развитие потребности в систематических занятиях дзюдо.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Данная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельная категория обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
Возможность реализации в сетевой форме	да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	С возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий
Материально-техническая база	Для реализации программы необходимы: хорошо проветриваемое просторное помещение, татами, маты, скакалки, мячи футбольный и баскетбольный, набивной мяч весом 3-4 кг