



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

#### **РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением  
английского языка Московского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2020 № 1

#### **УТВЕРЖДЕНА**

приказом Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка Московского  
района Санкт-Петербурга от  
01.09.2020 № 90

 А. А. Бушмакина



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Дзюдо»**

**на 2020-2021 учебный год**

**группа: 1**

**год реализации: первый**

**возраст учащихся: 7-11 лет**

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Ефимов Алексей Геннадьевич

## **1. Особенности образовательного процесса 1-го года обучения**

### **2. Задачи 1-го года обучения**

#### **1. Обучающие:**

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам дзюдо
- обучение технике нападения и защиты

#### **2. Развивающие:**

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлексивного типа мышления

#### **3. Воспитательные:**

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом
- воспитание гражданских качеств личности

### **3. Содержание 1-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Краткий обзор развития дзюдо в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие дзюдо в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

#### **2. Теоретические сведения**

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям тхэквондо. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Правила соревнований. Форма спортсмена. Продолжительность спарринга. Начало и конец боя.

#### **Общая физическая подготовка**

Практика:

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

**Строевая подготовка.** Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю.

**Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

**Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

#### **4. Планируемые результаты 1-го года обучения**

##### **Личностные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### **Метапредметные**

- анализировать свои действия и планировать дальнейшую деятельность
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знание правил личной гигиены и ухода за организмом

##### **Предметные**

- умение применять приемы дзюдо
- развитие навыка быстрого перехода от обороны к нападению и обратно, иметь представление о тактике ведения боя
- знание и применение в спарринге правил соревнований в дзюдо
  - знание истории дзюдо