Аннотация

к рабочей программе по ДЗЮДО

Программа раскрывает методические особенности обучения дзюдо в общеобразовательной организации.

**Целью** программы является **формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами дзюдо.**

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития дзюдо в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

– создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

– общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

– выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

**Дзюдо** относится к группе сложно-координационных видов спорта, т.к. его основное содержание – взаимодействие противников, оформленное в двигательные сопротивления, задачей которых является выведение из равновесия посредством технических действий в стойке, с последующим преследованием противника в борьбе лежа (партере), целью которого является победа сковывающими узлами удерживающего, удушающего либо болевого характера в соответствии с правилами соревнований.

**Дзюдо** – **это вид спортивной борьбы.** Прежде всего, дзюдо занимаются в просторном, не сковывающим движения человека, костюме – дзюдоги. Занятия проводятся босиком на мягком покрытии – татами.

**Значение занятий дзюдо для (гармоничного) общего развития ребёнка**

Дзюдо – это борьба за захват куртки (кимоно). Борясь за захват, ребенок постоянно работает всеми пальцами отдельно и всей кистью руки в целом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика руки и происходит непроизвольный массаж кистей, который через нервную систему организма воздействует на речевой отдел головного мозга.

Дзюдо построено на системе страховки и самостраховки, где ученики приобретают устойчивый навык правильного падения, что способствует сокращению травм, как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни. Выполняя акробатические упражнения, ребенок постоянно укрепляет позвоночник, формируя правильную осанку. На стопе человека находятся нервные окончания всех внутренних органов. Выполняя задания учителя, дети, передвигаясь, постоянно осуществляют массаж стопы, тем самым, благотворно воздействуют на весь организм в целом. Великолепный здоровьесберегающий фактор.

Дзюдо имеет набор технических действий для борьбы в стойке и борьбы лежа. Количество изучаемых приёмов определяется традиционной системой ступеней (от простого – к сложному):

* 6-КЮ (белый пояс);
* 5-КЮ (жёлтый пояс);
* 4-КЮ (оранжевый пояс);
* 3-КЮ (зелёный пояс);
* 2-КЮ (синий пояс);
* 1-КЮ (коричневый пояс).

Данный синтез приёмов раскрывает обучающимся широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических тактико-технических действиях во время схватки. Все борцовские движения несут индивидуальный характер, связанный с морфологическими, анатомическими и психологическими особенностями воспитанников. Борцовская схватка включает в себя использование высокого темпа, пауз и статических поз.

Суть дзюдо – это использование технического арсенала, в совокупности с личностными морально-волевыми качествами характера, направленными на достижение победы в схватке.

Дзюдо как единоборство направлено на соревновательную деятельность.

Соревнования делятся на несколько видов:

**Олимпийское**:

* Индивидуальные. Борьба двух человек друг против друга по весовым категориям, в определённой возрастной группе среди лиц женского и мужского пола. Победитель определяется внутри весовой категории в схватке, ограниченной по времени (2, 3, 4, 5 минут в зависимости от возраста);
* Командные. Борьба проводится между командами (мужскими, либо женскими) с определённым количеством весовых категорий, в определённой возрастной группе. Победитель определяется по количеству побед в весовых категориях всей команды.

**КАТА-группа (см. Приложение-3)**:

* Командные соревнования детей до 13 лет;
* Командные соревнования юношей и девушек до 15 лет.

**КАТА**:

* Традиционные, исторически сложившиеся формы технических комплексов дзюдо с оружием и без.

Специфику дзюдо определяют следующие характеристики:

* действия каждого соперника должны вестись интенсивно, не нарушая правил, тем самым, не зарабатывая штрафных наказаний судей – ШИДО;
* достаточно продолжительные схватки (в зависимости от возраста.), требуют длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками технических действий, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;
* борьба ведётся на специальном борцовском ковре – ТАТАМИ. Выполнение бросков, других технических действий, акробатических элементов представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие умения и навыки по самостраховки и страховки;

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя **три основных раздела**:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);

- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);

- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотива­цион­ный компонент деятельности).

*В разделе «Знания о физической культуре»* представлены основные термины и понятия дзюдо, история его развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки дзюдоистов, особенности организации и проведения подводящих и специально-подготовительных занятий дзюдо, отражены основные правила проведения соревнований в различных видах, а так же требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятий физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий дзюдо с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий дзюдо.

*Раздел «Физическое совершенствование»*. Данный раздел ориентирован на всестороннее физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Он включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

*«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Правила самостраховки и страховки. Умение правильно, технически грамотно, падать и применять эти умения не только на уроке или тренировки, но и в повседневной жизни.

*«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»,* направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки дзюдоистов. Освоение обучающимися основных элементов дзюдо.

*«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»,* ориентирована на совершенствование и усложнение техники дзюдо (выполнения сложных движений, связок движений, комбинаций), уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её раз­делов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Это способствует расширению знаний и умений по физической культуре средствами дзюдо, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом таких составляющих, как:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
* освоение умений самостоятельно регулировать физические нагрузки на занятиях дзюдо;
* углубление знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и дзюдо в частности;
* освоение базового учебного уровня по физической культуре, включенного в целостный образовательный процесс и являющегося обязательным для всех образовательных программ.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

При планировании занятий по физической культуре на I этапе обучения из общего объема программы по физической культуре в 135 часов, на изучение дзюдо отводится 33 часа в 5 классе.