

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Введенская специальная (коррекционная) школа»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
специальная  
от «27» мая 2022 г.

Протокол № 6

Утверждаю:  
Директор ГБОУ «Введенская  
(коррекционная) школа»

\_\_\_\_\_ Е.Б. Филиппова

Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно- спортивной направленности  
«Программа по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Дзюдо».  
Возраст обучающихся: 9-18 лет  
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Черноскулов Евгений Леонидович,  
учитель, педагог дополнительного образования

### Пояснительная записка.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта РФ № 939 от 15.11.2018 г.), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями.

#### Актуальность и отличительные особенности программы.

В нашей стране спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) находится в самом начале пути своего становления и развития. Сегодня перечень спортивных дисциплин, развиваемых Федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями представлен 236 спортивными дисциплинами. С 2012 года после долгого перерыва в 12 лет спорт (ЛИН) включен в программу паралимпийских игр. **Дзюдо** (дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Данная дисциплина включена во всероссийский реестр видов спорта Приказом Министерства Спорта России № 42 от 30.01.2014 года. Соревнования по дзюдо проводятся среди мужчин и женщин – лиц с интеллектуальными нарушениями в разных весовых категориях от 44 кг до свыше 100 кг

Организация занятий по Программе осуществляется по базовому уровню.

*Базовый уровень сложности* - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

#### Адресат программы.

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью.

#### Срок реализации и объем программы.

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Всего 240 часов в год.

#### Формы обучения, особенности организации учебного процесса.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по дисциплине *дзюдо* – 9 лет.

Максимальный возраст - не ограничен, допускаемых к освоению Программы по дисциплине дзюдо до 18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах по годам обучения

Уровень сложности	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся в группах (чел)
<b>Дзюдо</b>			
Базовый уровень	1 год	9	8
	2 год	9	6
	3 год	9	6
	4 год	11	5
	5 год	11	4
	6 год	11	4

Форма обучения- очная. Максимальный состав группы-до 12 человек. Занятия проводятся в послеурочное время. Продолжительность занятий- 40 минут.

#### Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута.

Индивидуальный образовательный маршрут программой не предусмотрен.

#### Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья (легкой умственной отсталостью).

#### Уровни сложности содержания программы.

Программа предполагает базовый уровень сложности.

## **Цель и задачи, планируемые результаты.**

### ***Цель программы:***

формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

### ***Основными задачами реализации Программы являются:***

- укрепление здоровья, формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### ***Программа направлена на:***

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### ***Результатом освоения программы является:***

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по дисциплинам вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий избранными спортивными дисциплинами, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по дисциплинам вила спорта, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

### ***Для базового уровня:***

- знание истории развития спортивной дисциплины;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранной спортивной дисциплиной;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранной спортивной дисциплины;

- овладение основами техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранной спортивной дисциплине;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранной спортивной дисциплиной;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранной спортивной дисциплине.

#### **Календарно-тематическое планирование.**

<b>№ п.п</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации.</b>
1.	История дзюдо	15	
2.	Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера	30	
3.	Комплекс игр – заданий	36	
4	Защиты от удержаний	36	
5.	Защиты от бросков	36	
6.	Контратаки	36	
7.	Дополнительный материал. СТОЙКА	36	
8.	Промежуточная аттестация	15	Сдача нормативов, участие в соревнованиях
	Итого:	240	

#### **Содержание.**

##### **1.История дзюдо**

Основные команды судей и тренера. Складывание кимоно. Завязывание пояса. Ритуал. Приветствие. Падение. Страховка партнера. Стойки. Перемещение. Выведение из равновесия – восемь направлений. Повороты. Захваты: рукав – отворот, рукав – на спине.

##### **2. Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера.**

Подсечка в колено с переходом на удержание сбоку с захватом руки и головы. Боковая подсечка с переходом на удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног. Бросок через бедро скручиванием с переходом на удержанием сбоку захвата туловища. Задняя подножка с переходом на удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб. Перевороты в партере с переходом на удержание. Защита от удержаний: захватом ноги, двумя ногами.

##### **3.Комплекс игр-заданий.**

Игры – задания по освоению захватов различной плотности и активности. Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ. Игры – задания по освоению умения <<теснений>> по площадке поединка. Игры – задания с необычным началом поединка (дебюты).

##### **4. Защиты от удержаний.**

От удержания сбоку. От удержания со стороны головы с захватом пояса. От удержания верхом захватом головы одной рукой. От удержания поперёк с захватом дальней руки.

##### **5. Защиты от бросков.**

От зацепа изнутри. От передней подсечки. От отхвата. От броска через бедро.

##### **6. Контратаки.**

Способом ОПЕРЕЖЕНИЕ. Способом БЛОКИРОВАНИЕ. Блокирование с подъёмом вверх от броска через бедро. Способом ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: передняя подсечка от броска через бедро. Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём. Переворот с выходом на болевой приём рычаг локтя или удержание. Переворот способом ЛАМПОЧКА с выходом на удержание поперек. Переворот из положения на спине, между его ног с выходом на рычаг локтя.

##### **7. Дополнительный материал. СТОЙКА.**

Бросок через бедро с захватом рукав и отворот. Бросок через плечо с захватом руки на плечо. Передняя подсечка с падением. Подсечка изнутри ТЯПОЧКА. Болевой прием рычагом локтя. Способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычагом локтя. Болевой прием рычагом двумя руками и ногой.

**Календарно-тематическое планирование.**

<b>№п.п</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>дата</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма промежуточной аттестации</b>
<b>1.</b>	История дзюдо		1	Основные команды судей и тренера	
			1	Складывание кимоно	
			1	Завязывание пояса.	
			1	Ритуал. Приветствие. Падение.	
			2	Страховка партнера.	
			2	Стойки. Перемещение.	
			2	Выведение из равновесия – восемь направлений.	
			2	Повороты.	
			3	Захваты: рукав – отворот, рукав – на спине.	
<b>2.</b>	Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера		5	Подсечка в колено с переходом на удержание сбоку с захватом руки и головы	
			5	Боковая подсечка с переходом на удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног.	
			5	Бросок через бедро скручиванием с переходом на удержанием сбоку захвата туловища.	
			5	Задняя подножка с переходом на удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.	
			5	Перевороты в партере с переходом на удержание.	
			5	Защита от удержаний: захватом ноги, двумя ногами.	
<b>3.</b>	Комплекс игр – заданий		6	Игры – задания по освоению захватов различной плотности и активности	
			6	Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР.	
			6	Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР	
			6	Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.	

			6	Игры – задания по освоению умения <<тиснений>> по площадке поединка.	
			6	Игры – задания с необычным началом поединка (дебюты).	
4.	Защиты от удержаний		9	От удержания сбоку.	
			9	От удержания со стороны головы с захватом пояса.	
			9	От удержания верхом захватом головы одной рукой.	
			9	От удержания поперёк с захватом дальней руки.	
5.	Защиты от бросков		9	От зацепа изнутри	
			9	От передней подсечки.	
			9	От отхвата.	
			9	От броска через бедро.	
6.	Контратаки		4	Способом ОПЕРЕЖЕНИЕ	
			4	Способом БЛОКИРОВАНИЕ	
			4	Блокирование с подъёмом вверх от броска через бедро.	
			4	Способом ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: передняя подсечка от броска через бедро.	
			4	Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём.	
			4	Переворот с выходом на болевой приём рычаг локтя или удержание.	
			6	Переворот способом ЛАМПОЧКА с выходом на удержание поперек.	
			6	Переворот из положения на спине, между его ног с выходом на рычаг локтя.	
7.	Дополнительный материал. СТОЙКА.		5	Бросок через бедро с захватом рукав и отворот.	
			5	Бросок через плечо с захватом руки на плечо.	
			5	Передняя подсечка с падением.	
			5	Подсечка изнутри ТЯПОЧКА.	
			5	Болевой прием рычагом локтя.	
			5	Способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя.	

			6	Болевой прием рычагом двумя руками и ногой.	
8.	Промежуточная аттестация		15		Сдача нормативов, выступления на соревнованиях.

#### Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 учебные недели
Первое полугодие	17 недель
Второе полугодие	17 недель

#### Сроки и периодичность промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

#### Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование
<b>Дзюдо</b>	
1	Ковер татами
2	Гантели переменного веса (от 2,5 до 15 кг)
3	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)
4	Мат гимнастический
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
6	Перекладина гимнастическая
7	Стенка гимнастическая
8	Секундомер

#### Информационное обеспечение.

Сети «Интернет», сайт ГБОУ «Введенская специальная (коррекционная) школа», страница ВКонтакте.

#### Основные методы обучения.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы. Большое значение для реализации целей подготовки в избранной спортивной дисциплине имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия - практический метод организации занятия. Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах. На начальном этапе преобладает репродуктивный метод. Он применяется при обучении детей правилам избранной спортивной дисциплины. В первом случае объясняются правила, во втором - алгоритмы победы в рамках существующих правил. Метод проблемного обучения расширяется практически на протяжении всей программы.

#### Список литературы.

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.

4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.-№ 7.-С. 37-39.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2016.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: уч. пособие / Н.Л. Литош. – СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2016.– С. 25-48.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
15. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
16. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
19. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
20. Сборник нормативных правовых документов в области Сурдлимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2015.-784 с.: ил.
21. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» [Электронный ресурс] : [Web-сайт] // Приказ Минспорта РФ от 03.02.2014 года – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/499075644/> - 20.03.2019.
23. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных теннисистов. Учебное пособие. - М.: Спорт, 2016. - 168 с.
24. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011 – 160 с.
25. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.
26. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.