

Министерство образования и науки Самарской области
Юго – Западное управление министерства образования и науки
Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3

городского округа Чапаевск

От «27» июня 2023г. Е.А.Кочеткова

Рассмотрено и рекомендовано

на заседании педагогического совета

ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Протокол №3 от «27» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
ДЗЮДО
«БОРЕЦ»

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Мокшина Н.В.- тренер-преподаватель

г. Чапаевск

2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности разработана в СП ДЮСШ №2 с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10. 2020 года № 32 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Самарской области № 748-р от 09.08.2019 г. «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Программа предназначена для детей 13 – 15 лет.

Срок реализации программы – 1 года

Направленность образовательной программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы.

Программа нацелена на то, чтобы на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того, чтобы учащейся, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание заниматься борьбой дзюдо.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по дзюдо.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения.

Педагогическая обоснованность:

Сохранение условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий

Целью программы является подготовка физически крепких, с развитием физических и духовных сил детей, средством которого является дзюдо

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско- патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебного материала;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебных занятий, участие в соревнованиях.

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования :

Личностных результатов:

- умение выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- ответственное отношение к учебе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

Метапредметными результатами общеобразовательной программы «Юный дзюдоист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривает последовательность действий ;
- учится совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- учится работать по предложенному педагогом плану.

Познавательные УУД:

- высказывает своё предложение (версию) на основе данного задания;
- находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученную на занятиях;
- делает выводы в результате работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- слушает и понимает речь других;
- совместно договаривается о правилах общения и поведения следует им;
- выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Ожидаемые результаты:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Программа «Борец» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 13-15 лет. Объем программы 126 часов, 36 недель по 3,5 часа. Режим занятий 2 – 3 раза в неделю, при наполняемости группы 15-25 человек.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебный план «Дзюдо»

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|--------------|----------------------------|-------------------------|---------------|-----------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | «Ознакомительный» | 38 | 5 | 33 |
| 2. | «Начальный» | 42 | 5 | 37 |
| 3. | «Основной» | 46 | 6 | 40 |
| | Итого | 126 | 16 | 110 |

1. Модуль «Ознакомительный» (38 часов).

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков борьбы дзюдо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с борьбой дзюдо, получить первичные представления о двигательных действиях используемых в борьбе, упражнениях при развитии физических качеств необходимых борцу.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой дзюдо. Развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами борьбы дзюдо;

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контро ля |
|----------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Знакомство с избранным видом спортивной деятельности | 5 | 2 | 3 | Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование |
| 2. | Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание | 8 | | 8 | Наблюдение, беседа |
| 3. | ОФП | 9 | 2 | 7 | Выполнение контрольных упражнений |
| 4. | СФП | 6 | | 6 | Выполнение |
| 5. | Техническая подготовка | 8 | | 8 | |
| 6. | Итоговое задание по освоению модуля программы | 2 | 1 | 1 | Диагностика навыков, зачёты, контрольные нормативы |
| | ИТОГО: | 38 | 5 | 33 | |

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Формируются двигательные действия необходимые для овладения борьбы дзюдо.

2. Модуль «Начальный» (42 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков, применяемых в борьбе дзюдо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия, используемые в дзюдо.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой и её основными приёмами . Развитие физических качеств необходимых в дзюдо.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Начальный»

| | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|
| 1. | Знакомство с избранным видом спортивной деятельности | 5 | 3 | 2 | беседа, анкетирование |
| 2. | Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание | 7 | | 7 | Наблюдение, беседа |
| 3. | ОФП | 11 | 2 | 9 | Выполнение контрольных упражнения |
| 4. | СФП | 9 | | 9 | Выполнение контрольных упражнения |
| 5. | Техническая подготовка | 8 | | 8 | Наблюдение, беседа, выполнение контрольных упражнения |
| 6. | Итоговое занятие по освоению модуля программы | 2 | 1 | 1 | Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы |
| | ИТОГО: | 42 | 5 | 37 | |

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформировано представление о борьбе дзюдо. Первичные навыки упражнений дзюдо. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для борьбы дзюдо.

3. Модуль «Основной» (46 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в борьбе дзюдо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в борьбе, гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой дзюдо. Развитие навыков борьбы. Формирование физических и личностных качеств.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----------|---|------------------|--------|--------------|--|
| | | Всего | Теория | Практик а | |
| 1 | Знакомство с избранным видом спортивной деятельности | 4 | 2 | 2 | Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование |

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|
| 2. | Подвижные и спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на растягивание | 7 | | 7 | Наблюдение, беседа |
| 3. | ОФП | 10 | 2 | 8 | Выполнение контрольных упражнения |
| 4. | СФП | 9 | | 9 | Выполнение контрольных упражнения |
| 5. | Техническая подготовка | 11 | 1 | 10 | Выполнение контрольных упражнения |
| 6. | Игровые упражнения «Эстафеты» | 1 | | 1 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Занятие по освоению модуля и итогу программы | 4 | 1 | 3 | Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы |
| | ИТОГО: | 46 | 6 | 40 | |

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о борьбе дзюдо и упражнениях применяемых в данном виде спорта. Овладение первичными навыками борьбы. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для дзюдо.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

Организация учебно-тренировочного процесса в ГБОУ СОШ №3 СП ДЮСШ №2 направлена на решение следующих задач:

- гармоничное физическое развитие, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- создание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие психическому развитию и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Спортивно-оздоровительный этап осуществляет физкультурно-оздоровительная подготовку, направленную на разностороннее развитие, ознакомление с основами и совершенствование техники борьбы дзюдо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Программный материал для практических занятий

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

Физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание - разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: круговые движения в стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание

стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, круговые движения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание- опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.
- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок.

Акробатические и гимнастические упражнения:

Гимнастические упражнения:

- упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стена, скамья, перекладина, канат).
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

Акробатические упражнения:

- группировки и перекаты в различных положениях.
- стойка на лопатках.
- стойка на голове и руках.

- кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Общая физическая подготовка

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимания в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями: штанги, гантели, набивные мячи, вес партнёра.

Гимнастические упражнения:

- упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стена, скамья, перекладина, канат).
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

Акробатические упражнения:

- группировки и перекаты в различных положениях.
- стойка на лопатках.
- стойка на голове и руках.
- кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

- бег 20, 30, 60 м.
- бег с низкого старта.
- эстафетный бег.
- бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи и т.д.)
- кросс 500- 1000 м.
- прыжки через планку с прямого разбега.
- прыжки в высоту с разбега.
- прыжки в длину с места.
- тройной прыжок с места.
- прыжки в длину с разбега.
- метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

Развитие координационных способностей (ловкости).

Спортивные игры. В подготовке применяются игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и др. с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления. Изучаются упрощённые правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приёмы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Подвижные игры. Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребёнку получить правильное развитие.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка

- забегание вправо-влево из положения «передний мост»
- «перекидка»
- группировка: сидя, лежа;
- стойка на лопатках;
- кувырки вперёд со скрещенными ногами;
- боковой переворот с помощью одной руки;
- упоры;
- висы;
- борцовский мост.

Специально-подготовительные упражнения для изучения технических элементов:

- падение с опорой на руки;
- падение с опорой на ноги;
- падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на туловище;
- падение с приземлением на спину;
- падение на живот;
- упражнения для выведения из равновесия;
- упражнения для бросков захватом ног;
- упражнения для подножек;
- упражнения для подсечки;
- упражнения для зацепов;
- упражнения для подхватов;
- упражнения для бросков через голову;
- упражнения для бросков через спину;
- упражнения для бросков прогибом;
- упражнения для удержаний;
- упражнения для ухода от удержаний.

Волевая подготовка

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

Нравственная подготовка

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

Теоретическая подготовка

- техника безопасности на занятиях;
- понятие о физической культуре и спорте;
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви;
- история возникновения борьбы дзюдо;
- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований по дзюдо;

- история развития борьбы дзюдо;
- развитие дзюдо в России;
- правила судейства.

Педагогический контроль

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных волейболистов для занятий - медосмотр;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

Техническая подготовка.

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя;
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину;
- страховка партнёра;
- захваты и освобождения от захватов;
- падение: вперёд, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперёд, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- удержание из разных положений лёжа (боком, сверху).

Формы контроля качества образовательного процесса:

- ☐ собеседование;
- ☐ выполнение контрольных нормативов;
- ☐ тестирование;
- ☐ участие в соревнованиях в течение года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м | Бег 30 м |
| Координация | 10 кувырков вперед | 10 кувырков вперед |
| Выносливость | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на низкой перекладине |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) | |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

| | | |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | Подъем туловища лежа на полу | Подъем туловища лежа на полу |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |

| СФП | |
|------------------------|---------------------------------|
| Контрольные упражнения | |
| 1 | Лазанье по канату. |
| 2 | Подвороты без партнёра . |
| 3 | Забегания на «борцовском мосту» |

Требования к результатам освоения программы

- реализация программы в полном объеме
- знать упражнения, направленные на изучения этикета дзюдо;
- выполнить упражнения, способствующие формированию умений и навыков безопасного падения ;
- выполнить упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий (стойки, перемещения, повороты);
- знать правила безопасного поведения на занятиях

Материально – техническая база и инфраструктура

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

Используемый инвентарь:

| № п/п | Наименование | Кол-во |
|----------|--|--------|
| 1. | LCD панель TOSHIBA Z3030DR | |
| 2. | Акустическая система B&W CCM 80 | 2 |
| 3. | Аптечка медицинская АУ-1 | 1 |
| 4. | Гимнастический мат | 12 |
| 5. | Гимнастический мат | 1 |
| 6. | Канат для лазания | 1 |
| 7. | Кегли комплект 10 шт | 10 |
| 8. | Свисток | 1 |
| 9. | Свисток | 1 |
| 10. | Секундомер | 1 |
| 11. | Скакалка | 50 |
| 12. | Стеллаж | 3 |
| 13. | Стенка шведская | 4 |
| 14. | Татами | 72 |
| 15. | Тренажер-скамейка гимнастическая | 3 |
| 16. | Турник | 1 |
| 17. | Турник навесной на гимнастическую стенку | 4 |
| 18. | Эспандер резиновый 2,6м | 5 |
| 19. | Эспандер резиновый 4м | 4 |

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры преподаватели по дзюдо прошедшие аттестацию и имеющие категорию.

Методическое обеспечение программы

- учебно – методические пособия;
- дидактический материал;
- материалы на компьютерных носителях;
- специальная литература
- учебные фильмы, фото и видеоматериалы;
- стенды(спортивная информация, победители соревнований);
- конспекты занятий.

Результаты обучения:

Учащиеся должны:

- формировать потребность в здоровом образе жизни, систематических занятиях;
- выполнить зачётные требования по ОФП ;

- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятиях
- знать теоретический раздел программы;
- .

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

используемой для составления программы:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 2013
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 2014
4. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2010.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 2013
6. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 2010
7. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 2010
8. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2012
9. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 2012
10. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2012
11. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2010
12. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2013
13. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2014
14. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 2011
15. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 2010