**Управление образования, спорта и молодёжной политики Администрации Тоншаевского муниципального района**

**Нижегородской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования «Тоншаевский детско-юношеский центр «Олимп»**

(Тоншаевский ДЮЦ «Олимп»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждено педагогическим советом Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»р.п. Тоншаево Протокол № 44От 30.04.2020 г. |  | Утвержденоприказом директораТоншаевского ДЮЦ «Олимп» № 32 от 06.06.2020 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

 **(общеразвивающая) программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

 **по дзюдо**

Возраст обучающихся **8-18** лет

Количество обучающихся в группе **10-15** человек

Количество часов в неделю 6

Количество часов в год 216

Разработчик:

 тренер-преподаватель

Якунова Ирина Вениаминовна

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации.

р.п. Тоншаево

2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка 3
2. Цели и задачи программы 4
3. Содержание программы 5
4. Планируемые результаты 11
5. Календарный учебный график 11
6. Условия реализации программы 18
7. Формы аттестации 18
8. Методические материалы 22
9. Список литературы 23
10. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом, на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

1. Конституция Российской Федерации

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

6. [Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%5C%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF.%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9.doc).

7. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%5C%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%A0%D0%A4.doc).

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196)[C:\Users\User\Downloads\СанПиН и мед. документы\Оценка эффективности оздоровления в загородных лагерях.doc](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%9F%D0%B8%D0%9D%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4.%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%5C%D0%9E%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D1%80%D1%8F%D1%85.doc)

10. приказа Минспорта России от от 21 августа 2017 года N 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;

11. приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*

 **Актуальность программы**

 «Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

 Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

 Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

 Настоящая учебная программа для рассчитана на три года обучения.

**Новизна программы**заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе дзюдо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Педагогическая целесообразность программы**  заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

1. **Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

 **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

 **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

 **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

 Это программа разработана для общеобразовательной общеразвивающей группы в целях предварительной подготовки к занятиям в группах дзюдо, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

1. **Содержание программы**

*Общая физическая подготовка*

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

*Специальная физическая подготовка*

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

*Технико-тактическая подготовка*

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900, 1800  с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзхюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

*Броски – Nage Waza*

1. Боковая подсечка – De Ashl-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuri Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

*Самооборона*

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

*Тактика ведения поединка:*

* Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
* Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
* Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
* Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
* Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

*Тактика участия в соревнованиях:*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

*Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техника – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально - волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На данном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для группы выделено 7 основных тем:

*ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание****темы** |
| **1.** | Личная и общественная гигиена | Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений |
| **2.** | Закаливаниеорганизма | Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем |
| **3.** | Зарождение и развитие борьбы дзюдо | История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. |
| **4.** | Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы | Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. |
| **5.** | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. |
| **6.** | Правила соревнований по борьбе дзюдо | Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия. |
| **7.** | Моральная и психологическая подготовка борца | Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.  |

1. **Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

• историю развития, традиции национального вида спорта дзюдо;

• специальную базовую терминологию дзюдо;

• основные гигиенические требования на занятиях дзюдо;

* успешное выполнение норм ВФСК ГТО

 • основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

 • профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

• методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

• качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

 • показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

 • взаимодействовать с партнером;

• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

 • презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта дзюдо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

• организованности и дисциплинированности;

 • самообладания и самоконтроля;

• этического поведения спортсмена – дзюдоиста;

 • ведения здорового и безопасного образа жизни;

1. **Календарный учебный график**

Первый год обучения

**Задачи:**

1. Познакомить с историей дзюдо.
2. Развить простейшие двигательные навыки.
3. Научить приемам безопасного падения (самостраховки) и простейшим акробатическим элементам..
4. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
5. Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного дзюдо и простейшим способам самообороны.

 Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с сентября по май, за год 216 академических часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции дзюдо.

 В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Учебно-тематический план** |  |  |  |
|  | № п\п | Темы | Количество часов |  |
|  |  | теория | практика |  |
|  | 1 | История дзюдо, дзюдо как вид единоборства. | 3 |  |  |
|  | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных |  | 20 |  |
|  | 3 | Развитие основных физических качеств. |  | 30 |  |
|  | 4 | Простейшие акробатические элементы |  | 20 |  |
|  | 5 | Техника самостраховки |  | 28 |  |
|  | 6 | Техника борьбы лёжа | 1 | 29 |  |
|  | 7 | Техника борьбы в стойке | 1 | 30 |  |
|  | 8 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты. |  | 30 |  |
|  | 9 | Агитационно-массовые мероприятия. |  | 10 |  |
|  | 10 | Простейшие способы самообороны. |  | 10 |  |
|  | 11 | Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены | 4 |  |  |
|   |  Всего  | 9 | 207 |  |
| 216 |

**Содержание тем**

*Вводное занятие.* История и развитие дзюдо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

*Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

*Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

*Техника самостраховки.* Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

*Техника борьбы лёжа.* Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Второй год обучения

**Задачи:**

1. Познакомить с историей возникновения и развития дзюдо в нашей стране, правилами проведения соревнований по борьбе дзюдо.
2. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.
4. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного дзюдо.
5. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю 2 академических часа с сентября по май, за год 216 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тематический план** |  |
| № п/п | Темы | Количество часов |
|  |  | теория | практика |
| 1. | История возникновения и развития дзюдо в России. | 4 |  |
| 2. | Развитие и совершенствование основных физических качеств. |  | 34 |
| 3. | Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. |  | 20 |
| 4. | Техника борьбы в стойке. | 1 | 40 |
| 5. | Техника борьбы лежа. | 1 | 40 |
| 6. | Подвижные и спортивные игры, эстафеты |  | 30 |
| 7. | Простейшие способы самообороны. | 2 | 30 |
| 8. | Основные положения правил проведения соревнований. | 4 |  |
| 9. | Агитационно-массовые мероприятия. |  | 10 |
| 10. | Соревнования. | В соотв. с календарным планом |
|  | Всего часов | 12 | 204 |
|  |

**Содержание тем**

*Вводное занятие.* История возникновения и развития дзюдо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

*Основные положения правил проведения соревнований по борьбе дзюдо.* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Третий год обучения.

**Задачи:**

1. Совершенствование навыков специальных движений, общей и специальной физической подготовки.
2. Совершенствование базовой техники и изучение тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя.
3. Изучение правил проведения соревнований по спортивному дзюдо.
4. Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному самбо. Выполнение 3 юношеского разряда
5. Изучение приёмов самообороны от различных видов нападений.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с сентября по май, за год 216 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание совершенствованию базовой техники и общей физической подготовки. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, учебные и учебно-тренировочные схватки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тематический план.** |  |  |
| № п.п | Темы занятий | Кол-во часов |
|  |  | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 |  |
| 2 | Совершенствование общей и специальной физподготовки. |  | 30 |
| 3 | Совершенствование навыков специальных движений. |  | 26 |
| 4 | Техника борьбы лёжа | 1 | 45 |
| 5 | Техника борьбы в стойке | 1 | 45 |
| 8 | Основы тактики спортивного дзюдо | 2 |  |
| 9 | Подвижные и спортивные игры |  | 20 |
| 11 | Приёмы самообороны от различных видов нападений. | 2 | 30 |
| 12 | Агитационно-массовые мероприятия. |  | 12 |
| 13 | Соревнования. | В соответствии с календарнымпланом |
|  | Всего часов | 8 | 208 |
| 216 |

**Содержание тем**

*Вводное занятие.* Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Моральная и психологическая подготовка борца

*Совершенствование общей и специальной физподготовки.* Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

*Совершенствование навыков специальных движений.* Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант), боковая подсечка, передняя подсечка в колено, бросок через бедро скручиванием, отхват, зацеп изнутри, бросок через спину. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки

*Основы тактики спортивного дзюдо.* Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе дзюдо. Оценка технических действий.

*Подвижные и спортивные игры.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.

*Приёмы самообороны от различных видов нападений.* Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

1. **Условия реализации программы**

**Возраст детей**,

Программа ориентирована на детей 10-14 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции

**Сроки реализации**

**Д**ополнительной спортивно- оздоровительной программы «дзюдо» – на 3 года обучения.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

3год обучения – 15 человек

**Режим занятий:**

соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Наполняемость группы – 15 человек

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два учебных часа (216 часа в год).

 и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

1. **Формы аттестации**

 Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по самбо (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся). Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

 Задачи: анализ полноты реализации образовательной программы углубленного уровня; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

* высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
* средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
* низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

***Примерные приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп общеобразовательная общеразвивающая 1 - 3 -го года обучения (10-14 лет) отделение борьбы дзюдо***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №П/П | **Контрольные упражнения****единицы измерения** | **года обучения и оценка в баллах** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) мальчики девочки  | 5.65.8 | 5.5 5.7 | 5.45.6 | 5.35.5 | 5.25.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег на 60 м (сек.) мальчики девочки  |  |  |  |  |  | 10.210.4 | 10.010.2 | 9.810.0 | 9.69.8 | 9.49.6 | 10.010.2 | 9.810.0 | 9.69.8 | 9.49.6 | 9.29.4 |
| 3 | Подтягивание на перекладине мальчики девочки на низкой перекладин  (кол-во раз) | 22 | 33 | 44 | 55 | 66 | 33 | 55 | 66 | 77 | 88 | 22 | 44 | 66 | 88 | 1010 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа  мальчики девочки(кол-во раз) | 43 | 84 | 106 | 129 | 1511 | 85 | 107 | 129 | 1511 | 1813 | 106 | 128 | 1510 | 1812 | 2014 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) мальчики девочки | 130115 | 140120 | 150130 | 160140 | 170150 | 155135 | 160140 | 165145 | 170150 | 175155 | 140130 | 150140 | 160150 | 170160 | 180170 |
| 6 | Бег на 400 м (мин,сек.) мальчики девочки | 2.352.50 | 2.302.45 | 2.252.40 | 2.202.35 | 2.152.30 | 2.252.35 | 2.202.30 | 2.152.25 | 2.102.20 | 2.002.15 | 2.202.35 | 2.152.30 | 2.102.25 | 2.052.10 | 2.002.15 |
| 7 | 10 кувырков вперед (сек.) мальчики девочки | 18.819.8 | 18.619.6 | 18.419.4 | 18.219.2 | 18.019.0 | 18.619.6 | 18.419.4 | 18.219.2 | 18.019.0 | 17.818.8 | 18.419.4 | 18.219.2 | 18.019.0 | 17.818.8 | 17.618.6 |
| 8 |  Броски партнера своего веса мальчикичерез бедро девочки (кол-во раз.)  | 66 | 77 | 88 | 99 | 1010 | 66 | 77 | 88 | 99 | 1010 | 66 | 77 | 88 | 99 | 1010 |
| 9 | Забегание на мосту: мальчики5-влево, 5-вправо (сек.) Забегание на мосту: девочки5-влево, 5-вправо (сек.)  | 20.521 | 19.519.6 |  18.518.8 | 17.517.8 | 17.017.4 | 18.820 | 18.319.6 | 17.818.2 | 17.317.8 | 16.817.4 | 42.042.0 | 40.040.0 | 38.038.0 | 36.036.0 | 34.034.0 |

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

1. **Методические материалы**
2. **Спортивный зал (зал борьбы)**

 Оснащение зала:

* Ковер борцовский
* Мат гимнастический
* Манекен(одноногий )
* Борцовская резина
1. **Зал общефизической подготовки (ОФП)**

  Оснащение зала:

* Скамья д/пресса
* Мультистанция
* Скакалки
* Брусья для отжиманий
* Перекладина
* Канат

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.

4. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.

5. Озолин Н.Г Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).

6. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и ком­плексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах еди­ноборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

7. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо //Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13–17.

8. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт. борьба: Ежегодник. М., 1974. – С. 13–17.

9. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.

10. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С. 12–15.

11. Ленц А. Н. Основы построения комбинаций в спортивной борьбе и их разновидности //Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М., 1963. – С. 149–161.

12. Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиций теории конфликтной деятельности//Теория и практ. Ф.К. – М., 1999, № 9. – С. 45–50.

13. <http://ukrjudo.com/Obuchaiuschie-filmi-po-dziudo>

14. https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo

15. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005. - 192 c

16. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006. - 160 c.
17. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006. - 240 c.

18. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. – 222