

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании
педагогического совета МАУ «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 14.10.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ «Старт»
Капустин Р.А.
25.10.2022

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 25.10.2022 №480

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Дзюдо»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5 лет -17 лет 11 месяцев

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Тренер – преподаватель
Гасани Мурад Хафизович

город Урай
2022

Содержание

I. Основные характеристики программы	3
1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы.....	6
4. Содержание программы	14
5. Результаты освоения программы	18
II. Организационно-педагогические условия	19
6. Материально-техническое обеспечение	19
7. Кадровое обеспечение	19
8. Формы аттестации обучающихся.....	19
9. Список литературы.....	20

I. Основные характеристики программы

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является документом, определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительной группе Учреждения.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

– Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)

– Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

– Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);

– Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);

– Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 30 декабря 2021 года № 634-п;

– Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

– Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского

автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);

– Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

– Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

– Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

– Уставом и локальными актами учреждения.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, при подготовке и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Дзюдо – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасные приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, укрепление здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо включает в себя технику борьбы стоя (броски), технику борьбы лёжа (удержания, удушающие и болевые приемы) и демонстрационное дзюдо (ката – демонстрация приёмов и специальных упражнений). В реализации этих функций дзюдо участвуют все системы организма. При рациональных тренировочных занятиях функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной и результативной работы.

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.

Актуальность программы состоит в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма.

В **новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности,

улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего - это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку – представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности. На седьмом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности. В концепции школьного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде школьных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Повышенный интерес детей к данным видам спорта, заинтересованность родителей во всестороннем физическом развитии и состоянии здоровья своих детей. Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей младшего школьного возраста и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, но и их общему физическому развитию, воспитанию нравственно - волевых качеств личности. Основой программы является воспитание у детей культуры здорового образа жизни, привития желания к систематическим занятиям физической культурой и спортом, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности.

Тип программы: спортивно-оздоровительная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма, базовые знания по виду спорта «дзюдо»).

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (с 1 сентября по 31 мая) для детей от 5 лет до 17 лет 11 месяцев. Учебный план рассчитан на 36 недель занятий (144 часов).

Программа:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

2. Цели и задачи программы

Целью дополнительной общеразвивающей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- Овладеть основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
- Развивать крупную и мелкую моторику;
- Поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- Формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- Формировать физические качества (выносливость, силу, ловкость, гибкость и др.).

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно - волевых качеств.

Образовательные задачи:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развивать моторику.

Оздоровительные задачи:

- укрепления морфофункциональных способностей организма;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные задачи:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами. Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в младшем школьном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное,

рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

Целевая группа: дети 5 лет -17 лет 11 месяцев.

Наполняемость группы: от 10 до 20 человек.

Условия для освоения программы

На занятия допускаются дети, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и заявления родителей (законного представителя).

По характеру деятельности: образовательная.

По содержанию: спортивно-оздоровительная группа от 5 до 17 лет 11 месяцев.

По педагогическим целям: практико-ориентированная, развивающая творческие способности, познавательная.

По образовательным областям: профильная.

По форме занятий: групповая.

По возрастным особенностям: 5 лет -17 лет 11 месяцев.

Наполняемость групп: от 10 до 20 человек.

Количество занятий в неделю: 2 занятия по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа: 45 мин.

Продолжительность программы: 36 недель (с 01 сентября по 31 мая).

Психолого-педагогические условия

- Уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- Использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- Построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- Поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- Поддержка Учреждением и педагогами родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-
2	Общая физическая подготовка	2	38
3	Простейшие акробатические элементы	-	10
4	Техника самостраховки	1	14
5	Техника борьбы в стойке	1	12
6	Техника борьбы лёжа	1	12
7	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	10
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты	-	16
9	Игры-единоборства	-	14
10	Упражнения на гибкость	-	10
11	Итоговое занятие	1	
	Итого:	8	136
	Всего часов	144 часа	

Календарный учебный план

Пе ри од	Даты зани я	Кол. часов	Раздел, тема	Содержание занятия
1 месяц	1-я неделя	1	Вводное занятие	Рассказ о виде спорта. Обсуждение целей и задач занятий. Техника безопасности на занятиях
		2	Простейшие акробатические элементы	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «карактица», «колесо», приставные шаги и др.

		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
	2-я неделя	1	Техника безопасности на занятиях. ОФП	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Упражнения по общей физической подготовке.	
		2	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
	3-я неделя	1	Соблюдение формы одежды. ОФП	Рассказ о форме одежды на занятиях. Упражнения по общей физической подготовке	
		2	Простейшие акробатические элементы	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «карактица», «колесо», приставные шаги и др.	
		1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
	4-я неделя	1	Инструктаж по технике безопасности. ОФП	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Упражнения по общей физической подготовке	
		2	Выполнение акробатических элементов	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «карактица», «колесо», приставные шаги и др.	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
	2 месяц	1-я неделя	1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке
			2	Изучение техники самостраховки с партнером	Изучение техники самостраховки, выполнение упражнений
1			Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
2-я неделя		2	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Изучение техники самостраховки	Изучение техники самостраховки, выполнение упражнений	
		1	Упражнения на гибкость	Выполнение упражнений для развития гибкости	
3-я неделя		2	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Простейшие акробатические элементы	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «карактица», «колесо», приставные	

				шаги и др.	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
	4-я неделя	1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
		2	Самостраховка при выполнении бросковой техники	Изучение техники самостраховки, выполнение упражнений	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
3 месяц	1-я неделя	2	Техника борьбы в стойке	Техника выполнения элементов борьбы в стойке	
		1	Техника борьбы в стойке	Техника выполнения элементов борьбы в стойке	
		1	Игры-единоборства	Игры-касания, дебюты, перевод из стойки в партер, удержание равновесия	
	2-я неделя	2	Техника борьбы в стойке	Упражнения в технике борьбы в стойке	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
		1	Задания на внимание, ОФП	Задания на внимание, упражнения по общей физической подготовке	
	3-я неделя	2	Простейшие акробатические элементы	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «каракатика», «колесо», приставные шаги и др.	
		1	Игры-единоборства	Игры-касания, дебюты, перевод из стойки в партер, удержание равновесия	
		1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
	4-я неделя	2	Техника борьбы в стойке	Упражнения в технике борьбы в стойке	
		1	Техника борьбы в стойке	Комбинационные действия	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
	4 месяц	1-я неделя	1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Соревнования в эстафетах
			1	Игры-единоборства	Игры-касания, дебюты, перевод из стойки в партер, удержание равновесия
			2	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке
		2-я неделя	2	Техника борьбы лёжа	Упражнения в технике борьбы лёжа
1			Техника борьбы лёжа	Упражнения в технике борьбы лёжа	
1			Техника борьбы лёжа	Соревнования в борьбе лёжа	

5 месяц	3-я неделя	1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
		1	Игры-единоборства	Соревнования в играх-единоборствах	
		2	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
		4-я неделя	2	Техника борьбы лёжа	Элементы борьбы лежа, техника в борьбе лежа
			1	Игры-единоборства	Соревнования «король партера»
			1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке
	5 месяц	1-я неделя	1	Вводное занятие. ОФП	Упражнения по общей физической подготовке
			2	Простейшие акробатические элементы	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «карактица», «колесо», приставные шаги и др.
			1	Игры-единоборства	Игры-касания, дебюты, перевод из стойки в партер, удержание равновесия
		2-я неделя	1	Техника безопасности на занятиях. ОФП.	Инструктаж по технике безопасности, упражнения по общей физической подготовке
			2	Простейшие акробатические элементы	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «карактица», «колесо», приставные шаги и др.
			1	Игры-единоборства	Игры-касания, дебюты, перевод из стойки в партер, удержание равновесия
3-я неделя		2	ОФП.	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Простейшие акробатические элементы	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «карактица», «колесо», приставные шаги и др.	
		1	Упражнения на гибкость	Выполнение упражнений для развития гибкости	
4-я неделя		1	Простейшие акробатические элементы	Выполнение простейших акробатических элементов: кувырки, «карактица», «колесо», приставные шаги и др.	
		2	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	

6 месяц	1-я неделя	2	ОФП.	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Изучение техники самостраховки	Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	
		1	Упражнения на гибкость	Выполнение упражнений для развития гибкости	
	2-я неделя	2	ОФП.	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Изучение техники самостраховки	Изучение техники самостраховки, выполнение упражнений	
		1	Упражнения на гибкость	Выполнение упражнений для развития гибкости	
	3-я неделя	2	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Изучение техники самостраховки	Изучение техники самостраховки, выполнение упражнений	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
	4-я неделя	2	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
		1	Техника самостраховки	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов.	
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
	7 месяц	1-я неделя	2	Техника борьбы в стойке	Упражнения в технике борьбы в стойке
			1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты
			1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке
		2-я неделя	2	Техника борьбы в стойке	Упражнения в технике борьбы в стойке
1			Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты	
1			Упражнения на гибкость	Выполнение упражнений для развития гибкости	
3-я неделя		2	Техника борьбы в стойке	Упражнения в технике борьбы в стойке	
		1	Техника борьбы в стойке	Выполнение бросков и захватов.	
		1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке	
4-я неделя		2	Техника борьбы в стойке	Отработка техники борьбы в стойке	
		1	Простейшие способы	Отработка навыка выведения	

			самозащиты от захватов и обхватов	противника из равновесия.
		1	Подвижные игры. Игры-единоборства.	Различные подвижные игры и эстафеты. Игры-единоборства
8 месяц	1-я неделя	2	Техника борьбы лёжа	Изучение техники борьбы лёжа
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты
		1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке
	2-я неделя	2	Техника борьбы лёжа	Изучение техники борьбы лёжа
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты
		1	Упражнения на гибкость	Выполнение упражнений для развития гибкости
	3-я неделя	2	Техника борьбы лёжа	Изучение техники борьбы лёжа
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты
		1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке
	4-я неделя	2	Техника борьбы лёжа	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты
		1	Упражнения на гибкость	Выполнение упражнений для развития гибкости
9 месяц	1-я неделя	2	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Способы взятия захватов.
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты
		1	Игры-единоборства	Игры-касания, дебюты, перевод из стойки в партер, удержание равновесия
	2-я неделя	2	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Взятие захвата в комбинационных действиях
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты
		1	ОФП	Упражнения по общей физической подготовке
	3-я неделя	2	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Способы взятия захватов
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Различные подвижные игры и эстафеты

		1	Упражнения на гибкость	Выполнение упражнений для развития гибкости
	4-я неделя	2	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Способы защиты от захватов и обхватов. Взятие захвата в комбинационных действиях
		1	Подвижные спортивные игры, эстафеты. ОФП.	Различные подвижные игры и эстафеты. Упражнения по общей физической подготовке
		1	Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи. Индивидуальные лучшие результаты за год.	Подведение итогов года. Сдача нормативов
	Итого:	144		

4. Содержание программы

Программа предусматривает межпредметные связи с физической культурой, анатомией, лёгкой атлетикой (бег, прыжки), спортивной гимнастикой:

- 1) Подвижные игры и эстафеты.
- 2) Простейшие акробатические элементы.
- 3) Техника самостраховки.
- 4) Техника борьбы в стойке.
- 5) Техника борьбы лёжа.
- 6) Простейшие способы самозащиты от захватов.
- 7) Элементы игр-единоборств.
- 8) Общая физическая подготовка.

Тема 1: Вводное занятие

Теория: История и развитие дзюдо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

Выдающиеся спортсмены России

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: изучение техники выполнения упражнений

Практика: Выполнение упражнений по общей физической подготовке: прыжки в длину, «тачка», отжимания, подтягивания, упражнения на мышцы пресса, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, лазание по канату и др.

Тема 3: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 4: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 5: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 6: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду.

Зачётные упражнения.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 9: Игры-единоборства

Практика: Игры-касания, дебюты, перевод из стойки в партер, удержание равновесия.

Тема 10: Упражнения на гибкость

Практика: Стретчинг (эмоциональное спокойствие, ровная осанка, снижение утомления, быстрое восстановление после нагрузок, увеличение эластичности связок).

Тема 11: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Лучшие индивидуальные результаты по итогам участия в соревнованиях.

Программный материал для практических занятий

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые приемы.

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий дзюдо в зале.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений дзюдоиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

- Падение с опорой на руки.
- Падение с опорой на ноги.
- Падение с приземлением на колени.
- Падение с приземлением на туловище.
- Падение на спину.
- Падение на живот.
- Специально-подготовительные упражнения для бросков.
- Упражнения для выведения из равновесия.
- Упражнения для подножек.
- Упражнения для подсечки.
- Упражнения для зацепов.
- Упражнения для бросков через спину.
- Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.
- Упражнения для удержаний.
- Для ухода от удержаний.
- Из положения лежа

Средства освоения дзюдо.

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. SHISEL-стойки. SHINTAL- передвижения: Ayumi-ashi передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали. TAI-SABAКИ – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка. Изучение техники падений UKEMI (6 КЮ).

Yoko (Sokuho) – ukemi	На бок
Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Mae (Zenpo) – ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувыркoм

Подвижные игры

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

5. Результаты освоения программы

По завершению программы обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по дзюдо;
- приобретут знания об истории возникновения дзюдо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Личностные результаты

- раскрытие индивидуальных спортивных возможностей каждого ребенка;
- помощь ребенку в самопознании, самоактуализации, самореализации, самоопределении;
- формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно строить собственную жизнь.

Метапредметные результаты

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;
- владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений вида спорта «Дзюдо» и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;
- сдача контрольных нормативов.

II. Организационно-педагогические условия

6. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы:

- гимнастические палки;
- маты;
- мячи резиновые и набивные;
- скакалки;
- канат;
- утяжелители.

7. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагога: высшее или среднее педагогическое образование, соответствующее профилю программы, профильное образование, спортивный разряд или звание по виду спорта Дзюдо.

8. Формы аттестации обучающихся

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся по образовательной модульной программе являются: выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке. В начале и в конце учебного периода учащиеся сдают тесты, выполняют практическую работу по общей физической подготовке.

Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Для сопоставимости результатов используется единая 3-бальная система оценивания:

- максимальный уровень - воспитанник освоил практически все умения и навыки, предусмотренной программой на учебный период (3 балла);
- средний уровень - объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2 (2 балла);
- минимальный уровень - воспитанник овладел менее чем 1/2 предусмотренных программой умений и навыков (1 балл).

Контрольные испытания:

- наблюдение за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся (в баллах)

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

	уровень 1 балл	уровень 2 балла	уровень 3 балла	уровень 1 балл	уровень 2 балла	уровень 3 балла
Бег 30м (сек)	7,0	6,7	6	7,1	6,8	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	15	20	25	20	25	30
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	5	7	9	7	9	11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110 (до 8 лет) 130 (9 лет) 140 (от 10 лет)	120 (до 8 лет) 140 (9 лет) 150 (от 10 лет)	140 (до 8 лет) 150 (9 лет) 165- (от 10 лет)	105 (до 8 лет) 120 (9 лет) 130 (от 10 лет)	115 (до 8 лет) 130 (9 лет) 140 (от 10 лет)	135 (до 8 лет) 140 (9 лет) 150 (от 10 лет)
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», количество раз за минуту	20	30	40	18	25	30
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5 (до 10 лет)	10 (до 10 лет)	15 (до 10 лет)	4 (6-8 лет), 7 (9-10 лет), 9 (от 11 лет)	8 (6-8 лет), 9 (9-10 лет) 11 (от 11 лет)	12 (6-8 лет), 15 (9-10 лет) 17 (от 11 лет)
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	5 (от 10 лет)	10 (от 10 лет)	15 (от 10 лет)	-	-	-

Перспективы продолжения обучения

Лица, успешно освоившие программу обучения, сдавшие нормативы и прошедшие отбор, имеют возможность продолжить обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта Дзюдо.

9. Список литературы

- 1) Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.
- 2) Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
- 3) Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1999.
- 4) Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
- 5) Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
- 6) Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
- 7) Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.

- 8) Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
- 9) Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
- 10) Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
- 11) Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
- 12) Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
- 13) Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
- 14) Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
- 15) Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
- 16) Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
- 17) Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
- 18) Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
- 19) Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Перечень интернет – ресурсов

- 1) Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.judo.ru/>
- 2) Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3) Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>