

**Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»**

Рассмотрена и утверждена
на педагогическом совете
Протокол
№ 2 от 20.06 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 19 от 20.06. 2024
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС

Ю.Г. Ромашкина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо 16-18 лет»**

Возраст обучающихся 16-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
педагог дополнительного образования:
Арычков А.А.
Аксянов Р.М.

г. Самара, 2024

Аннотация к программе

| | |
|--|--|
| Статус программы | Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо 16-18 лет» |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Цель программы | формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через средства обучения дзюдо. |
| Контингент обучающихся | 16-18 лет |
| Продолжительность реализации программы | 1 год |
| Режим занятий | занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. 3 раза в неделю по 2 академических часа. (1 академический час 45 мин). |
| Форма организации процесса обучения | очная, фронтальная, групповая и индивидуальная |
| Краткое содержание | Программа направлена на овладение техникой и тактикой борьбы дзюдо; воспитание качеств личности спортсмена; умение мгновенно оценивать обстановку; умениям находчиво и быстро принимать решение в любой ситуации на ковре. |
| Ожидаемый результат | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные двигательные умения необходимые в дзюдо; - выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц); - выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции); - организовывать и проводить подвижных игр; - выполнять техники подготовительных упражнений в дзюдо; - соблюдать правила техники безопасности по виду спорта дзюдо в физкультурных и спортивных мероприятиях; - выполнять нормативы по контрольным упражнениям. |

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы | 6 |
| 3. Содержание программы | 10 |
| 4. Ресурсное обеспечение программы | 16 |
| 5. Система контроля и зачетные требования | 18 |
| 6. Литература | 19 |
| 7. Приложения | 20 |

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо 16-18 лет» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид спорта «Дзюдо» один из видов борьбы, родиной которого является Япония. Дзюдо получило широкую популярность и распространение, как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, клубные, тренировки и соревнования. Вторая форма – профессиональное дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней.

Чтобы рационально построить образовательный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для овладения двигательными действиями и достижения результатов по дзюдо.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по дзюдо, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Направленность. Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Новизна программы заключается в комплексном решении образовательных и воспитательных задач в ходе реализации программы.

Цель программы — формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через средства обучения дзюдо.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить двигательным действиям, необходимым при освоении технических приемов дзюдо;
- обучить разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучить первичным техническим приемам в дзюдо.

развивающие:

- развить физические качества организма обучающихся;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развить кондиционные и координационные способностей;

воспитательные:

- формировать организаторские, коммуникативные навыки;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и

настойчивости;

- воспитать привычку к систематическим занятиям дзюдо;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, в возрасте от 16 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Также в реализации программы могут принимать участие обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказания до занятий физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов по дзюдо.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, а также через интернет ресурсы Сферум, Telegram.

Наполняемость учебной группы – 10-15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

| Этап подготовки | Примерный возраст обучающихся (лет) | Недельная нагрузка | Допустимые режим занятий | Количество учебных недель | Итого часов в год |
|------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Углубленный | 16-18 | 6 | 2x2x2 | 36 | 216 |
| Всего: | | | | | 216 |

Срок реализации программы: 1 год, 216 часа за весь период обучения.

По окончании освоения программы обучающиеся могут продолжить обучение по программе углубленного уровня обучения.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- исторические моменты развития спорта дзюдо;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- основные правила соревнований по виду спорта дзюдо;
- основы влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;

- правила безопасности во время занятий дзюдо;
- начальные правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта дзюдо.

уметь:

- выполнять основные приемы в дзюдо;
- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена; (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- организовывать и проводить подвижных игр;
- выполнять техники подготовительных упражнений в дзюдо;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях;
- выполнять контрольные упражнения.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- формировать организаторские, коммуникативные навыки через помощь в организации соревнований, судействе;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости, через формирование и развитие личностных отношений к занятиям, помощи в подготовке и работе с младшими воспитанниками;
- воспитать привычку к систематическим занятиям дзюдо, соблюдение режима дня;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, через понимание понятий о здоровом образе жизни, через понимание влияния вредных привычек и употребления ПАВ.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;

- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;

- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями в коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению

самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

План воспитательной работы

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки проведения | Форма | Практический результат и информационный продукт |
|-------|--|------------------|---|---|
| 1. | Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства | 4.11. | на уровне объединения (совместное с родителями) | Фото и видеоматериалы. |
| 2. | День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников | 16.11. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 3. | День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека | 12.12. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 4. | Новогодние соревнования | 25.12. | на уровне учреждения | Фото и видеоматериалы. |
| 5. | День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты. Разговоры о важном. | 23.02. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 6. | Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты | 08.03. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 7. | День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики. Викторина знаний | 12.04. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |

| | | | |
|----|--|-----------------------------|------------------------|
| 8. | День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы. Разговоры о важном. | 9.05. на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 9. | День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей. Веселые старты. | 1.06. на уровне учреждения | Фото и видеоматериалы. |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

В возрасте от 16-18 лет особенностью занятий с обучающимися является углублённое изучение технических приемов дзюдо. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих разный уровень физической подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо 16-18 лет» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на углубленный уровень подготовки, где на занятиях преимущественно используют метод спаренговых ситуаций, а также самостоятельную организацию и подготовку по общей физической подготовке.

Отличительной особенностью углубленного уровня подготовки является совершенствование технических приемов, совершенствование тактических действий; дальнейшее развитие и закрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, индивидуальная и самостоятельная подготовка обучающихся.

Учебный план ДООП «Дзюдо 16-18 лет» (16-18 лет)

| № п/п | Раздел программы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|-------|--------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | 9 | | |
| 2 | ОФП | | 1 | 58 | диагностика |
| 3 | СФП | | 1 | 50 | диагностика |
| 4 | Техническая подготовка | | 1 | 40 | диагностика |
| 5 | Тактическая подготовка | | 2 | 40 | диагностика |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|-----|----|-----|------------------------------------|
| 6 | Подвижные игры/Спортивные игры | | 1 | 10 | диагностика |
| 7 | Контрольные упражнения | | 1 | 2 | аттестация промежуточная/ итоговая |
| | Итого | 216 | 16 | 200 | |

Методическое обеспечение

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

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 приседе.

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

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; 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, вращения из различных и.п.; перенесения веса тела на внутреннюю и внешнюю стороны стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упоре 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 в тазобедренном суставе из упора 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; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Общая физическая подготовка:

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.;

На координацию – челночный бег 3x5 м, 10 м, эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках, перемещения в висе);

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;

- перекаты боком вправо, влево;

- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 градусов круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

Подвижные игры

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Волевая подготовка:

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- 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 дзюдо;
- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- основные правила соревнований.

Медико-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.;
- 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.

Техника:

- 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 партнера;
- захваты и освобождения от захватов;
- падение: вперед, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху);
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой снаружи;
- броски подножкой: передняя, задняя;
- бросок через бедро.

Тактическая подготовка

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника на спину толчком руками.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

Здоровье сберегающие технологии.

Применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике проведения занятий здоровьесберегающие технологии предусматривают следующие направления:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения занятий;
- требования к профессиональной компетентности педагогов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья обучающихся.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по дзюдо может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в

конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал;

спортивный инвентарь (татами, маты);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса.

Дистанционное обучение

Реализация учебного плана программы также возможна через дистанционный формат обучения в заочном режиме.

Дистанционное обучение – это способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционный формат обучения реализуется по средством интерактивных площадок: telegram, сферум, VK и другие социальные мессенджеры, а также через индивидуальное планирование программы для обучающихся для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Дистанционный формат работы возможен в основном в период больничных, командировок основного педагога дополнительного образования и если нет возможности его заменить другим специалистом. А также в период эпидемии, пандемии и каникулярное время обучающихся. В других случаях занятия проводятся в очном режиме работы согласно утвержденного расписания занятий.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №652н от 22 сентября 2021 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях разного уровня;
- участие в демонстрации техники бросков;
- соревнования по ОФП;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки (приложение 2).

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
2. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
3. Акоюн А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
4. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
5. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
6. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И. Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

Примерный учебный план график

| месяц | 16-18 лет | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | сен | окт | ноя | дек | ян | фев | мар | апр | май | |
| | | | | | | | | | | Всего |
| <i>1. Теоретические занятия</i> | | | | | | | | | | |
| <i>Итого часов:</i> | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 16 |
| <i>2. Практические занятия</i> | | | | | | | | | | 0 |
| <i>ОФП</i> | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 58 |
| <i>СФП</i> | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 50 |
| <i>Техническая подготовки</i> | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 40 |
| <i>Тактическая подготовка</i> | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 40 |
| <i>Подвижные/спортивные игры</i> | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| <i>Контрольные упражнения</i> | | | | 1 | | | | | 1 | 2 |
| <i>Итого часов:</i> | 22 | 22 | 23 | 23 | 22 | 21 | 22 | 23 | 22 | 200 |
| <i>Всего часов:</i> | 24 | 24 | 24 | 25 | 24 | 23 | 24 | 24 | 24 | 216 |

Приложение 2

Контрольные нормативы (мониторинг)
(16-18 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|--|--------------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | удов | хор | отл | удов | хор | отл |
| Уровень подготовленности | Н | С | В | Н | С | В |
| Быстрота Бег 30 м | 5,1 | 4,9 | 4,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| Координация Челночный бег 3x10 м | 9,6 | 9,4 | 9,1 | 10,1 | 9,8 | 9,5 |
| Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами | (касание пола ладонями рук) | | | | | |
| Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22 | 25 | 28 | 14 | 16 | 18 |
| Подъем туловища лежа на полу (пресс) (1 мин) | 30 | 35 | 40 | 25 | 30 | 35 |
| Сила (подтягивание из положения виса стоя (мальчики)/лежа | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | 18 |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| (девочки) | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места | 1,8 | 1,9 | 2,0 | 1,7 | 1,8 | 1,9 |
| Техническое мастерство | | | | | | |

Уровень подготовленности: В – высокий; С - средний; Н – низкий.