

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического
совета МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 3 от
«24» июня 2024 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина»
г.о. Самара
Мурадымов А.Р.
«24» июня 2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БЕЛЫЙ ПОЯС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: от 5 до 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
педагоги дополнительного образования
Димаксян А.С.
Субботина В.А.
Курбанов Д.В.
Киргизов А.В.
Магзумова Е.Ш.
Остринская Р.Р.

Самара, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы.
3. Первый год обучения. Модули:
 - «Теоретическая подготовка»
 - «Общая физическая подготовка»
 - «Специальная физическая подготовка»
4. Второй год обучения. Модули:
 - «Теоретическая подготовка»
 - «Общая физическая подготовка»
 - «Специальная физическая подготовка»
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Список использованных источников.

Приложение нормативы

Пояснительная записка.

Дзюдо (яп. *Адзю до, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдо японским мастером боевых искусств Дзигоро Капо, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на 2-х главных принципах: - взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, - наилучшее использование тела и духа.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа по дзюдо «Белый пояс» (далее Программа) является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Дзюдо».

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Относительно самостоятельные дидактические единицы-модули, позволяющие увеличить гибкость и вариативность программы. Модульная программа даёт обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, возможность построения индивидуальных учебных планов.

Направленность программы - **физкультурно-спортивная**

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, спортивного мастерства, морально-волевых и основных физических качеств.

Программа ориентирована на обучение детей **в возрасте 5-8 лет.**

Период реализации программы 2 года

- общее число часов в год (1 г.о.) - 144 часа;

- 1 модуль – 72 часа; 2 модуль – 44 часа; 3 модуль – 28 часов.

- общее число часов в год (2 г.о.) - 144 часов;

- 1 модуль – 38 часа; 2 модуль – 50 часа; 3 модуль – 56 часа.

Режим занятий – занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю с непрерывной продолжительностью 40-45 минут с 15-минутным перерывом. Продолжительность занятий детей в учебные дни – не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни – не более 4-х академических часов в день.

Форма организации деятельности – групповая;

Форма предоставления услуг - очная. Для зачисления необходимо предоставить медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка.

Наполняемость группы – не менее 14 человек.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.04.2021)

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 №2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 г. № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» г.о. Самара.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей дзюдо в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики дзюдо.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- формирование знаний о дзюдо;
- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростно – силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление .

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Данная программа рассчитана на реализацию в течение двух лет. Весь учебный материал представлен модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

На ознакомительном уровне основными задачами являются:

- сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий;
- формирование основ ЗОЖ;
- обучение техническим элементам.

Психолого-физиологические особенности обучающихся

Правильно оценивать физическую подготовленность ребенка необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, следует учитывать сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Дети 7-8 лет легко поддаются обучению. Возможности их значительно выше, чем предполагают родители. Эти особенности нужно в полной мере использовать в воспитании.

Подготовка юных спортсменов отличается особой многогранностью. Это объясняется, во-первых, анатомо-физиологическими особенностями детей, подростков, во-вторых многообразием педагогических задач. Для тренера необходимо знать не только содержание и специальные методы обучения, тренировки, но и глубоко разбираться и понимать специфику педагогического процесса, обусловленного особенностями детского организма.

Система оценок, формы, порядок проведения контроля

Для эффективной реализации программы проводится **текущий контроль**,

промежуточная и итоговая контроль

Цель контроля: выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по программе.

Задачи контроля:

- выявление степени формирования практических умений, навыков, обучающихся в выбранном ими виде деятельности;
- определение уровня подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- анализ полноты реализации дополнительной общеразвивающей программы;
- внесение необходимых корректировок в содержание учебно-воспитательной деятельности.

Текущий контроль (систематическая проверка теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой) осуществляется с помощью контрольно-диагностических средств (**наблюдение, опрос**) проводится педагогом дополнительного образования в течение учебного года.

Промежуточный контроль обучающихся проводится примерно по прохождению 1/2 части модуля. Форма проведения промежуточного контроля обучающихся: демонстрация приемов борьбы, сдача нормативов

В ходе промежуточного контроля осуществляется выявление уровня усвоения обучающимися содержания программы.

Результаты промежуточного контроля «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале учета работы детского и юношеского объединения по системе оценок промежуточной аттестации:

- «Н» (низкий уровень) – обучающийся овладел менее 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; обучающийся овладел менее 50% умений и навыков, предусмотренных программой; нерегулярное посещение; отсутствие участия в конкурсных, социально-значимых мероприятиях

- «С» средний уровень – объем усвоенных знаний составляет 50-75%; сочетает специальную терминологию с «бытовой»; – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-75%; регулярное посещение, нечастые пропуски связаны с болезнью; принимает участие в конкурсных, социально-значимых мероприятиях;

- «В» высокий уровень – освоил практически весь объем знаний (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием освоил практически весь объем знаний и навыков (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; активно участвовал в конкурсных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях, выполняет практические задания без ошибок, высокая степень интереса к занятиям, стремление достичь высокого результата, высокий результат участия в конкурсных мероприятиях (призовые места).

Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительной причине (в связи с болезнью и др.) имеют право пройти аттестацию вне графика и продолжить обучение по программе.

Итоговому контролю подлежат обучающиеся, прошедшие полный курс обучения по программе.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений учащихся, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса в целом.

Могут быть использованы такие формы итоговой аттестации как: сдача нормативов, участие в соревнованиях, сдача на пояс.

Результаты итоговой аттестации «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале учета работы детского и юношеского объединения по системе оценок итоговой аттестации:

- «Н» (низкий уровень) – обучающийся овладел менее 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; обучающийся овладел менее 50% умений и навыков, предусмотренных программой; нерегулярное посещение; отсутствие участия в конкурсных, социально-значимых мероприятиях

- «С» средний уровень – объем усвоенных знаний составляет 50-75%; сочетает специальную терминологию с «бытовой»; – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-75%; регулярное посещение, нечастые пропуски связаны с болезнью; принимает участие в конкурсных, социально-значимых мероприятиях;

«В» высокий уровень – освоил практически весь объем знаний (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием освоил практически весь объем знаний и навыков (более 75%) предусмотренных программой за конкретный период; активно участвовал в конкурсных мероприятиях, социально-значимых мероприятиях, выполняет практические задания без ошибок, высокая степень интереса к занятиям, стремление достичь высокого результата, высокий результат участия в конкурсных мероприятиях (призовые места). Он направлен на выявление уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам обучения по дополнительным общеразвивающим программам.

Для реализации программы может проводиться **входной контроль**, который направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой (осуществляется педагогом дополнительного образования в начале учебного года), форму входного контроля подбирает педагог (наблюдение, опрос). Входной контроль осуществляется педагогом, реализующим общеразвивающую программу в течение первого месяца в начале учебного года.

Результаты входного контроля «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале учета работы детского и юношеского объединения по системе оценок входного контроля «низкий», «средний», «высокий»:

«Н» (низкий уровень) – обучающийся не владеет основами знаний, при выполнении задания требуется помощь педагога;

«С» (средний уровень) - владение обучающимися основами знаний, при выполнении задания необходима помощь педагога;

«В» (высокий уровень) - владение обучающимися необходимыми знаниями, умениями, применение его на практике; способен выполнять задание правильно,

Учебный план программы.

№	Наименование модуля	Количество часов			Количество часов		
		1-й год обучения			2-й год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	72	6	66	38	4	34
2.	Специальная физическая подготовка	44	3	41	50	5	45
3.	Техническая подготовка	28	3	25	56	7	49
	Итого	144	12	132	144	16	128

Модуль 1 «Общая физическая подготовка» 1-го года обучения

Реализация этого модуля направлена на развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с выполнением упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых возможностей.

Модуль разработан так, чтобы у каждого ребенка имелась возможность развивать мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, то есть была создана необходимая спортивная база, которая позволит в будущем развиваться в любом из спортивных направлений.

Цель и задачи модуля 1 «Общая физическая подготовка» 1-го года обучения

Цель модуля: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения их к регулярным занятиям физическими упражнениями; упражнениями, специфичными для борьбы дзюдо.

Задачи модуля:

Образовательные:

- приобретение необходимых теоретических знаний в области физической культуры, совершенствование двигательных умений и навыков;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни;
- формирование и развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в здоровом образе жизни;

Развивающие:

- развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоничное развитие мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- повышение общей выносливости организма, и как следствие, его укрепление;
- развитие скоростных способностей;
- улучшение ловкости в самых разнообразных действиях, умение координировать

простые и сложные движения;

–увеличение подвижности основных суставов, эластичность мышц.

Воспитательные:

–формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения;

–выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом; пропаганда здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты модуля 1 «Общая физическая подготовка» 1-го года обучения

По окончании обучения по модулю 1, обучающиеся знают:

–правила техники безопасности;

–правила проведения тренировки;

–технику выполнения упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых возможностей.

Умеют:

–выполнять общеразвивающие упражнения, ускорения,

–выполнять силовые упражнения;

–выполнять силовые упражнения с отягощением для рук и для ног;

–выполнять упражнения с предметами: со скакалками и мячами;

–выполнять комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц;

–выполнять упражнения на равновесие и координацию движений.

**Учебно-тематический план модуля 1
«Общая физическая подготовка» 1-го года обучения**

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	4	2	2	Наблюдение, опрос
2.	Развитие силы	22	1	21	Наблюдение
3.	Развитие гибкости	20	1	19	Наблюдение
4.	Развитие координации	24	1	23	Наблюдение
5.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	72	5	67	

Содержание модуля 1 «Общая физическая подготовка» 1-го года обучения

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Понятие вида спорта «дзюдо».

Практика: Проведение входного контроля. Основные направления тренировки

дзюдо.

Тема 2 Развитие силы.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы. Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства.

Практика: Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, становая тяга, подтягивания на высокой перекладине. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Тема 3 Развитие гибкости

Теория. Техника выполнения основных упражнений на растяжку. Техника выполнения упражнений на растяжение подошвенного свода стопы. Техника выполнения упражнений на растяжение в области подъема и верхней части стопы. Техника выполнения упражнений на растяжение ахиллова сухожилия и задней нижней части ноги. Техника выполнения упражнений на растяжение в области икроножной мышцы.

Практика. Упражнения на растяжение подошвенного свода стопы. Упражнения на растяжение в области подъема и верхней части стопы. Упражнения на растяжение ахиллова сухожилия и задней нижней части ноги. Упражнения на растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Растяжение четырехглавых мышц (приседания). Растяжка мышц и суставов таза и бедер. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц.

Тема 4 Развитие координации

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие координации. Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства.

Практика. Упражнения с изменением направления движения; изменением темпа, скорости и ритма движений; изменением стартового положения и метода выполнения упражнений. Усложнение упражнений: добавление дополнительных движений; комбинирование действий; зеркальное выполнение заданий; изменения скорости действия; упражнения на равновесие; выполнение заданий при ограничении зрительного контроля.

Тема 5 Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Подведение итогов. Сдача нормативов.

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка 1-го года обучения

Реализация этого модуля направлена на освоение обучающимися рационального распределения сил в ходе соревнований и целесообразного использования техники для решения конкретных спортивных задач, повышение эффективности тренировочного процесса и быстрое переключение с одной системы тактических действий на другую.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им представление о средствах, принципах, видах и формах тактической подготовки и особенностях их

применения в тренировочной и соревновательной деятельности избранного вида спорта.

Модуль разработан так, чтобы у каждого ребенка имелась возможность развивать свою тактическую подготовку согласно требованиям избранного вида спорта.

Цель и задачи модуля 2 «Специальная физическая подготовка» 1-го года обучения

Цель модуля: создание условий, направленных на обучение ребенка способам объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению высоких результатов по борьбе дзюдо.

Задачи модуля:

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- освоение и развитие технико-тактического мышления;
- формирование устойчивой потребности в ЗОЖ;
- формирование системы знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- обучение основам тактики выполнения обширного комплекса физических упражнений;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости;
- укрепление здоровья, закаливание организма, снижение заболеваемости, привитие знаний;
- повышение функциональных возможностей организма: физической и умственной работоспособности.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, волевых качеств, культуры поведения, формирование личностных качеств;
- выработка устойчивой внутренней мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- профилактика асоциального поведения.

Ожидаемые результаты модуля 2 «Специальная физическая подготовка» 1-го года обучения

По окончании обучения по модулю 2, обучающиеся знают:

- правила техники безопасности на занятиях и санитарно-гигиенические

требования;

- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- основные технические приемы дзюдо;
- структуру учебно-тренировочного занятия;
- основы спортивного режима и гигиены;
- формы и средства организации самостоятельных занятий.

Умеют:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- взаимодействовать в коллективе;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- самостоятельно проводить разминку;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать режим дня, нормы личной гигиены и самоконтроля;
- выполнять основные виды стоек дзюдо.

Учебно-тематический план модуля 2 «Специальная физическая подготовка» 1-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Тактика нападения	12	1	12	Наблюдение
3.	Тактика защиты	10	1	11	Наблюдение
4.	Тактика захвата	8	1	13	Наблюдение
5.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	44	4	40	

Содержание модуля 2 «Специальная физическая подготовка» 1-го года обучения

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Ознакомление обучающихся с основами борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Практика: Проведение входного контроля. Ознакомление обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений.

Тема 2 Тактика нападения

Теория: Тактические навыки нападения. Тактика выполнения упражнений для нападения. Совершенствование тактики. Теория: Виды упражнений для нападения. Базовые стойки.

Практика: освоение навыков техники и тактики боя.

Тема 3 Тактика защиты

Теория: _Виды упражнений для защиты. Тактика выполнения упражнений для защиты: захваты, сбивание, перехват. Совершенствование тактики. Теория. Активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Тактические схемы блокирования. Названия комбинаций защиты. Виды комбинаций. Изучение истории и теории технико-тактических приемов. Тактика ведения поединка. Траектория движения руки. Тактика выполнения различных комбинаций. Тактика выполнения базовых стоек. Тактика защиты.

Практика. Основы ведения поединка. Углубленное изучение правил тактики защиты и ударов ногами и руками. Перемещение в стойках. Тактическая подготовка к соревнованиям. Попеременная работа в парах (атака-защита, атака-защита+контратака). Выполнение различных комбинаций в усложненных условиях. Выполнение базовой стойки. Распределение веса тела при выполнении стоек. Изучение тактики проведения захватов. Восстановительные мероприятия.

Тема 4 Тактика захвата

Теория: Совершенствование тактики захвата. Виды упражнений для захвата. Тактические схемы захвата. Комбинирование тактики захвата и защиты. Названия комбинаций захвата. Виды комбинаций. Названия позиций захвата. Классификация позиций.

Практика: Упражнения для захвата. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. Разрушение атаки противника. Парирование. Изучение тактики проведения захватов. Восстановительные мероприятия.

Тема 5 Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Подведение итогов. Наблюдение.

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на освоение обучающимися системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основами техники соревновательной деятельности и упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники.

Модуль разработан так, чтобы у каждого ребенка имелась возможность развивать свою техническую подготовку согласно требованиям избранного вида спорта.

Цель и задачи модуля 3 «Техническая подготовка» 1-го года обучения

Цель модуля: создание условий, направленных на обучение ребенка технике движений и доведение их до совершенствования на занятиях дзюдо.

Задачи модуля:

Образовательные:

- изучение базовой техники дзюдо;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

Развивающие:

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроты мышления;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- изучение основ базовой техники дзюдо;

Воспитательные:

- формирование характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни, участие в общественной жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- создание положительного эмоционального фона на занятиях дзюдо.

Ожидаемые результаты модуля 3 «Техническая подготовка» 1-го года обучения

По окончании обучения по модулю 3, обучающиеся знают:

- технику безопасности на занятиях;
- историю возникновения дзюдо;
- соревнование по дзюдо;
- влияние тренировочных занятий на здоровье, физическую подготовленность и воспитание личности человека;
- значение закаливающих процедур;
- режим дня, гигиенические требования к занимающимся. технику безопасности на занятиях;
- общие правила проведения поединков по дзюдо и порядок выполнения предусмотренных спортивных церемониальных ритуалов;
- способы наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и спортивных данных;

Умеют:

- применить технику выталкивания соперника за круг различными способами;
- применять некоторые из изученных техник борьбы;
- выполнить контрольные нормативы по общефизической подготовке;
- применять некоторые из изученных тактик борьбы;
- постоянно соблюдать правила личной спортивной гигиены и питания.
- соблюдать технику безопасности на занятии;
- сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- осуществлять страховку при падении;
- выполнять гимнастические упражнения: гимнастический мост из положения стоя, «колесо», шпагат, кувырки вперед через плечо, стойка на руках с опорой, кувырки назад через плечо, стойка на голове с опорой;
- выполнять упражнения для мышц спины.

Учебный план

№ п/п	Темы:	Всего	Теория	Практик а	форма контроля
1	Элементарные технические действия.	10	1	9	наблюдение, беседа
2	Начальные технические действия.	6	1	5	наблюдение, беседа
3	Основные технические действия.	4	1	3	тестирование
4	Простейшие формы борьбы.	6	1	5	борьба в группе
5	Контрольные нормативы	2	0	2	сдача нормативов физической подготовки
	Итого:	28	4	24	

Содержание модуля 3 «Техническая подготовка» 1-го года обучения

Тема 1 Элементарные технические действия.

Теория. Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата.

Практика Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов. Упражнения в самостраховки и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

Тема 2 Начальные технические действия.

Теория Захваты:

Практика Рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

Тема 3 Основные технические действия.

Теория Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо.

Практика Броски: задняя подножка, обхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине. Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

Тема 4 Простейшие формы борьбы.

Теория Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

Практика Перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой); борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

Тема 5 Контрольно-переводные нормативы.

Практика Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Модуль 1 «Общая физическая подготовка» 2-го года обучения

Реализация этого модуля направлена на развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с выполнением упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых возможностей.

Модуль разработан так, чтобы у каждого ребенка имелась возможность развивать мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, то есть была создана необходимая спортивная база, которая позволит в будущем развиваться в любом из спортивных направлений.

Цель и задачи модуля 1 «Общая физическая подготовка» 2-го года обучения

Цель модуля: создание условий для полноценного физического развития и укрепления

здоровья обучающихся посредством приобщения их к регулярным занятиям физическими упражнениями; упражнениями, специфичными для борьбы дзюдо.

Задачи модуля:

Образовательные:

- приобретение необходимых теоретических знаний в области физической культуры, совершенствование двигательных умений и навыков;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- формирование и развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в здоровом образе жизни;

Развивающие:

- развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоничное развитие мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- повышение общей выносливости организма, и как следствие, его укрепление;
- развитие скоростных способностей;
- улучшение ловкости в самых разнообразных действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- увеличение подвижности основных суставов, эластичность мышц.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения;
- выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом; пропаганда здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты модуля 1 «Общая физическая подготовка» 2-го года обучения

По окончании обучения по модулю 1, обучающиеся знают:

- правила техники безопасности;
- правила проведения тренировки;
- технику выполнения упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых возможностей.

Умеют:

- выполнять общеразвивающие упражнения, ускорения,
- выполнять силовые упражнения;
- выполнять силовые упражнения с отягощением для рук и для ног;
- выполнять упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- выполнять комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц;
- выполнять упражнения на равновесие и координацию движений.

Учебно-тематический план модуля 1 «Общая физическая подготовка» 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Развитие силы	22	1	11	Наблюдение
3.	Развитие гибкости	22	1	9	Наблюдение
4.	Развитие координации	22	1	11	Наблюдение
5.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	38	4	34	

Содержание модуля 1 «Общая физическая подготовка» 2-го года обучения

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Понятие вида спорта «дзюдо».

Практика: Проведение входного контроля. Основные направления тренировки сумо.

Тема 2 Развитие силы.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы. Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства.

Практика: Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, становая тяга, подтягивания на высокой перекладине. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Тема 3 Развитие гибкости

*Теория.*__Техника выполнения основных упражнений на растяжку. Техника выполнения упражнений на растяжение подошвенного свода стопы. Техника выполнения упражнений на растяжение в области подъема и верхней части стопы. Техника выполнения упражнений на растяжение ахиллова сухожилия и задней нижней части ноги. Техника выполнения упражнений на растяжение в области икроножной мышцы.

Практика. Упражнения на растяжение подошвенного свода стопы. Упражнения на растяжение в области подъема и верхней части стопы. Упражнения на растяжение ахиллова сухожилия и задней нижней части ноги. Упражнения на растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Растяжение четырехглавых мышц (приседания). Растяжка мышц и суставов таза и бедер. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц.

Тема 4 Развитие координации

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие координации. Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства.

Практика. Упражнения с изменением направления движения; изменением темпа, скорости и ритма движений; изменением стартового положения и метода выполнения упражнений. Усложнение упражнений: добавление дополнительных движений; комбинирование действий; зеркальное выполнение заданий; изменения скорости действия; упражнения на равновесие; выполнение заданий при ограничении зрительного контроля.

Тема 5 Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Подведение итогов. Сдача нормативов.

Модуль 2 «Тактическая подготовка» 2-го года обучения

Реализация этого модуля направлена на освоение обучающимися рационального распределения сил в ходе соревнований и целесообразного использования техники для решения конкретных спортивных задач, повышение эффективности тренировочного процесса и быстрое переключение с одной системы тактических действий на другую.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им представление о средствах, принципах, видах и формах тактической подготовки и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности избранного вида спорта.

Модуль разработан так, чтобы у каждого ребенка имелась возможность развивать свою тактическую подготовку согласно требованиям избранного вида спорта.

Цель и задачи модуля 2 «Тактическая подготовка» 2-го года обучения

Цель модуля: создание условий, направленных на обучение ребенка способам объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению высоких результатов по борьбе дзюдо.

Задачи модуля:

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- освоение и совершенствование тактики дзюдо;
- освоение и развитие технико-тактического мышления;
- формирование системы знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- обучение основам тактики выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- обучение навыкам ведения схватки.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости;
- укрепление здоровья, закаливание организма, снижение заболеваемости, привитие знаний;
- повышение функциональных возможностей организма: физической и умственной работоспособности.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, волевых качеств, культуры поведения, формирование личностных качеств;
- выработка устойчивой внутренней мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- профилактика асоциального поведения.

Ожидаемые результаты модуля 2 «Тактическая подготовка» 2-го года обучения

По окончании обучения по модулю 2, обучающиеся знают:

- правила техники безопасности на занятиях и санитарно-гигиенические требования;
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- основные тактические приемы дзюдо;
- структуру учебно-тренировочного занятия;
- основы спортивного режима и гигиены;
- формы и средства организации самостоятельных занятий.

Умеют:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- взаимодействовать в коллективе;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- самостоятельно проводить разминку;

- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать режим дня, нормы личной гигиены и самоконтроля;
- выполнять основные виды стоек и захватов дзюдо.

Учебно-тематический план модуля 2 «Тактическая подготовка» 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Тактика нападения	22	1	14	Наблюдение
3.	Тактика защиты	22	1	14	Наблюдение
4.	Тактика захвата	22	2	14	Наблюдение
5.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов
Итого		50	5	45	

Содержание модуля 2 «Тактическая подготовка» 2-го года обучения

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Виды соревнований. Подготовка к соревнованиям. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

Практика: Проведение входного контроля.

Тема 2 Тактика нападения

Теория: Тактические навыки нападения. Тактика выполнения упражнений для нападения. Совершенствование тактики. Теория: Виды упражнений для нападения. Базовые стойки.

Практика: Изучение и отработка захвата одно/двумя руками. Тактика выполнения упражнений. Изучение и отработка комбинаций. Совершенствование тактики. Изучение тактики проведения бросков, выталкиваний, сваливаний, выведения из равновесия, скручиваний и опрокидываний. Восстановительные мероприятия.

Тема 3 Тактика защиты

Теория: Виды упражнений для защиты. Тактика выполнения упражнений для защиты: захваты, сбивание, перехват. Совершенствование тактики. Активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Тактические схемы блокирования. Названия комбинаций защиты. Изучение истории и теории технико-тактических приемов. Тактика ведения поединка. Траектория движения руки. Тактика выполнения различных комбинаций. Тактика выполнения базовых стоек. Тактика защиты.

Практика. Основы ведения поединка. Углубленное изучение правил тактики защиты и ударов ногами и руками. Перемещение в стойках. Тактическая подготовка к соревнованиям. Попеременная работа в парах (атака-защита, атака-защита+контратака). Выполнение различных комбинаций в усложненных условиях. Выполнение базовой

стойки. Распределение веса тела при выполнении стоек. Изучение тактики проведения захватов. Восстановительные мероприятия.

Тема 4 Тактика захвата

Теория: Совершенствование тактики захвата. Виды упражнений для захвата. Тактические схемы захвата. Комбинирование тактики захвата и защиты. Названия комбинаций захвата. Виды комбинаций. Названия позиций захвата. Классификация позиций.

Практика: Упражнения для захвата. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. Разрушение атаки противника. Изучение тактики проведения захватов. **Тема 5 Итоговое занятие. Итоговая аттестация.** Подведение итогов. Наблюдение.

Модуль 3 «Техническая подготовка» 2-го года обучения

Реализация этого модуля направлена на освоение обучающимися системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основами техники соревновательной деятельности и упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники.

Модуль разработан так, чтобы у каждого ребенка имелась возможность развивать свою техническую подготовку согласно требованиям избранного вида спорта.

Цель и задачи модуля 3 «Техническая подготовка» 2-го года обучения

Цель модуля: создание условий, направленных на обучение ребенка технике движений и доведение их до совершенствования на занятиях дзюдо.

Задачи модуля:

Образовательные:

- изучение базовой техники дзюдо;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

Развивающие:

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроты мышления;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- изучение основ базовой техники дзюдо;

Воспитательные:

- формирование характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе,

отстаивание личных и командных интересов;

- приобщение к здоровому образу жизни, участие в общественной жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- создание положительного эмоционального фона на занятиях дзюдо.

Ожидаемые результаты модуля 3 «Техническая подготовка» 2-го года обучения

По окончании обучения по модулю 3, обучающиеся знают:

- технику безопасности на занятиях;
- историю возникновения дзюдо;
- соревнование по дзюдо;
- влияние тренировочных занятий на здоровье, физическую подготовленность и воспитание личности человека;
- значение закаливающих процедур;
- режим дня, гигиенические требования к занимающимся. технику безопасности на занятиях;
- общие правила проведения поединков дзюдо и порядок выполнения предусмотренных спортивных церемониальных ритуалов;
- способы наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и спортивных данных;

Умеют:

- применить технику выталкивания соперника за круг различными способами;
- применять некоторые из изученных техник борьбы;
- выполнить контрольные нормативы по общефизической подготовке;
- применять некоторые из изученных тактик борьбы;
- постоянно соблюдать правила личной спортивной гигиены и питания.
- соблюдать технику безопасности на занятии;
- сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- осуществлять страховку при падении;
- выполнять гимнастические упражнения: гимнастический мост из положения стоя,

«колесо», шпагат, кувырки вперед через плечо, стойка на руках с опорой, кувырки назад через плечо, стойка на голове с опорой.

Учебно-тематический план модуля 3 «Техническая подготовка» 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контрля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Техника нападения	18	2	16	Наблюдение
3.	Техника защиты	16	2	14	Наблюдение
4.	Техники захвата	18	2	16	Наблюдение

5.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	56	7	49	

Содержание модуля 3 «Техническая подготовка» 2-го года обучения

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. История развития дзюдо. Терминология и снаряжение спортсмена. Правила проведения соревнований.

Практика: Проведение входного контроля. Выполнение общеукрепляющих упражнений

Тема 2 Техника нападения

Теория: Виды упражнений для нападения. Техника выполнения упражнений для нападения. Изучение техники базовых стоек.

Практика: Изучение и отработка ударов руками. Выведение противника из равновесия. Изучение традиционных комплексов. Совершенствование техники.

Тема 3 Техника защиты

Теория. Изучение правил выталкивания соперника за круг, сваливания захватом рук, выведения из равновесия рывком на себя. Виды упражнений для защиты. Техника выполнения упражнений для защиты: захваты, сбивание, перехват. Совершенствование техники. Теория. Изучение истории и теории технико-тактических приемов. Теория ведения боя. Траектория движения руки. Техника выполнения базовых стоек. Техника выполнения боевых стоек. Техника защиты.

Практика. Скручивание соперника захватом разноименной руки снизу, опрокидывание на спину толчком руками в туловище, бросок захватом изнутри одноименного бедра спереди стоящей ноги. Изучение самообороны от захвата руки спереди, сзади и туловища спереди. Восстановительные мероприятия. Основы ведения боя. Углубленное изучение правил техники защиты и ударов ногами и руками. Перемещение в стойках. Попеременная работа в парах (атака-защита, атака-защита+контратака). Выполнение различных комбинаций в усложненных условиях. Выполнение базовой стойки. Распределение веса тела при выполнении стоек.

Тема 3 Техники захвата

Теория: _Виды упражнений для захвата. Техника выполнения упражнений для захвата. Совершенствование техники.

Практика: Упражнения для захвата. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. Разрушение атаки противника. Парирование.

Тема 4 Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Подведение итогов. Наблюдение.

Организационно-педагогические условия реализации программы (методические, информационные, материально-технические и другие условия)

Для качественной реализации программы необходимо ресурсное обеспечение программы: материально-техническое, информационно-методическое и организационное.

Материально-техническое:

- спортивная площадка
- борцовский ковер;
- спортивный инвентарь.

Информационно-методическое:

- информационные образовательные ресурсы (электронные и цифровые): представленные в цифровой форме фотографии, видеофрагменты, картографические материалы, звукозаписи, символные объекты и деловая графика, текстовые документы и иные учебные материалы (электронные приложения), необходимые для организации учебного процесса;

- информационные ресурсы для современной процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

- ресурсы обеспечивающие дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников), в том числе, в рамках дистанционного образования.

Организационное:

- разработки педагога для проведения занятий: планы, наглядные пособия;
- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: конспекты занятий, сценарии мероприятий, диагностические материалы;
- литература по темам (список литературы).

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, ознакомление их техническим арсеналом карате, развития у них спортивных качеств.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному

составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по дзюдо занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике карате на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой спортсменов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

В работе с детьми важно активное применение методов мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям, познавательной активности детей):

- методы эмоционального стимулирования;
- творческие задания;
- поощрение.

Список использованных источников.

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
6. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
7. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. /серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2020г.

Примерные контрольные нормативы по дзюдо

п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
	Бег 30 м с ходу (с)	5,8			6,0		6,9
2.	Челночный бег 3x10 м с	8,6		9,6		9,6	10,0
3.	Прыжок в длину с места см	175	165	160	155	145	
4.	Подтягивание на перекладине раз)	6	5	4			
5.	Бег 6 мин (м)	1000	800	750	950	750	650
6.	Подтягивание в висе лёжа раз)				12		8
7.	Сгибание в упоре лёжа(раз)	16	14	10	14		8
8.	Сгибание туловища лёжа на спине раз)	18	16	14	15	12	10