**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

**Актуальность программы** состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

**Новизна**:Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов). Изменения коснулись и учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

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

**Цель программы**: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культуры и спортом средствами дзюдо

**Задачи программы**:

Обучающие: ˗ обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;

˗ обучить теоретическим основам и правилам борьбы дзюдо;

˗ познакомить с историей данного вида спорта;

˗ обучить необходимым навыкам безопасного падения (в условиях спортзала);

˗ обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;

˗ обучить основам акробатики;

˗ обучить практическим навыкам при выполнении элементов борьбы дзюдо;

˗ обучить приемам контроля физического самочувствия.

Развивающие:

˗ развить общефизические навыки;

˗ развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);

˗ развить активность и самостоятельность;

˗ развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

˗ воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость;

˗ воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;

˗ выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Возраст детей**, участвующих в реализации дополнительной программы: 5-14 лет

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы – 1год.Продолжительность занятий - 45 мин.

**Основными формами занятий** являются:

* групповые практические занятия,
* индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами,
* самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
* лекции и беседы,
* просмотр учебных фильмов и соревнований,
* участие в соревнованиях,

**Ожидаемые результаты**

По окончании обучения обучающиеся достигнут следующей подготовленности. Будут знать: ˗ правила техники безопасности при практических занятиях в зале;

˗ историю борьбы дзюдо;

˗ акробатику;

˗ безопасные приемы выполнения физических упражнений;

˗ основные элементы борьбы дзюдо.

Будут уметь: ˗ применять полученные знания при общефизической подготовке;

˗ применять полученные знания при выполнении основных элементов борьбы дзюдо;

˗ контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;

˗ выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении Программы.

:

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

***1 Физическая культура и спорт в России*.**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

***2. Краткий обзор развития спортивной борьбы***

История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

***3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека****.*

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

***4 Гигиенические знания и навыки.***

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

***5 Морально-волевая подготовка***.

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

***6 Правила соревнований***.

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

***7 Оборудование и инвентарь.***

Правила пользования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

**Общая физическая подготовка**.

*1 Основные строевые упражнения.*

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

*2 Прыжки и метания.*

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

*3 Прикладные упражнения*.

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

*4 Упражнения с гимнастической палкой.*

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ного через палку. Подбрасывание и ловля палки.

*5 Упражнения с теннисным мячем*.

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

*6 Упражнения с набивным мячем*.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасавание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

*7 Упражнения с отягощениями.*

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

*8 Упражнения на гимнастических снарядах.*

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

*9 Акробатические упражнения.*

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

*10 Упражнения для укрепления моста*.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

*11 Простейшие формы борьбы.*

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

*12 Упражнения в самостраховке и страховке партнера*.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

*13 Футбол*.

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

*14 Подвижные игры и эстафеты.*

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

**Специальная подготовка.**

***Техника дзюдо***.

*Стойка дзюдоиста*: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанции*: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

*Передвижения*: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

*Самостраховка*: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

*Захваты:* атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

-рукава и одноименного отворота

-рукава и разноименного отворота

-двух отворотов

-рукавов снизу

-рукава и ноги

-рукава и пояса спереди

-рукава и пояса сзади

-рукава и туловища

-одноименного рукава и шеи

-разноименного рукава и шеи

-одноименного отворота и шеи

-разноименного отворота и шеи

-руки под плечо

-рукава и обратного разноименного отворота

-одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

*Подготовка к броскам*: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

*Броски:*

-рывком вперед

-захватом за подколенный сгиб

-боковая подсечка

-подсечка в колено

-задняя подножка

-боковая подножка

-зацеп изнутри

*Удержания:*

-сбоку

-со стороны головы

-поперек

*Переворачивания:*

-захватом одежды из под плеча

-захватом руки из под плеча

***Тактика дзюдо.***

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

***Психологическая подготовка.***

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

**Календарно–тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **1 год** | **план** | **факт** |
| 1 | Техника безопасности ,история и правила борьбы дзюдо | 1 |  |  |
| 2 | Основные строевые упражнения. | 2 |  |  |
| 3 | Прыжки и метания. | 2 |  |  |
| 4  4.1 | Прикладные упражнения.  Упражнения с гимнастической палкой. | 2  2 |  |  |
| 5 | Упражнения с теннисным мячем. | 2 |  |  |
| 6 | Упражнения с набивным мячем. | 2 |  |  |
| 7 | Простейшие формы борьбы. | 2 |  |  |
| 8 | Упражнения в самостраховке и страховке партнера. | 4 |  |  |
| 9 | Футбол. | 2 |  |  |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты. | 2 |  |  |
| 11 | Упражнения с отягощениями. | 2 |  |  |
| 12 | Упражнения на гимнастических снарядах. | 2 |  |  |
| 13 | Упражнения для укрепления моста. | 1 |  |  |
| 14 | **Техника дзюдо**. Стойка дзюдоиста | 7 |  |  |
| 15 | **Техника дзюдо**. Дистанции. | 7 |  |  |
| 16 | **Техника дзюдо**. Передвижения. | 7 |  |  |
| 17 | **Техника дзюдо**. Самостраховка. | 7 |  |  |
| 18 | **Техника дзюдо**. Захваты. | 7 |  |  |
| 19 | **Техника дзюдо**. Подготовка к броскам | 7 |  |  |
| 20 | **Техника дзюдо**. Броски: | 7 |  |  |
| 21 | **Техника дзюдо**. Удержания: | 7 |  |  |
| 22 | **Техника дзюдо.** Переворачивания: | 7 |  |  |
| 23 | **Тактика дзюдо.** | 7 |  |  |
| 24 | **Психологическая подготовка.** | 1 |  |  |
|  | **итого** | 102 |  |  |

**Список используемой литературы**

Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983. – 127 с.

2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.

3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2012 – 384 с.

4. Дворкин JI.C. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 382 с.