

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 66 г. Пензы
имени Виктора Александровича Стукалова

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 66 г. Пензы имени
Виктора Александровича Стукалова
Протокол № 11
от « 30 » 08 202 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ СОШ № 66 г. Пензы имени
Виктора Александровича Стукалова
И.Э. Авдоница
Приказ № _____ от « » _____ 202 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной образовательной общеразвивающей
программы спортивная секция «Юность»

Педагог дополнительного образования

И.А. Буренин

г. Пенза

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивная секция «Юность» по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню освоения - углубленной, по степени - модифицированной.

Программа разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Федеральным законом от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельными законодательными актами Российской Федерации" (дата подписания 2 декабря 2019 г.); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями); Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726); Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. №295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»; Распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»; Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержденным протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3); Распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375 «Об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства»; Постановлением Главного государственного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14»; Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Борьба - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность борьбы заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упрощенные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как

средство физического воспитания, борьба направлена на развитие силы здоровья и умения полностью раскрывать свои возможности.

Борьба дзюдо и самбо – не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни.

Помимо технических навыков эффективного единоборства, регулярные тренировки и соревнования формируют у юных дзюдоистов такие черты характера, как постоянную готовность к борьбе, волю к победе и стремление к лидерству. Повзрослев, все эти качества ребята с успехом применяют в учебе, семье, бизнесе, политике.

Борьба дзюдо и самбо – самый безопасный вид единоборств для детей. В отличие от множества других боевых искусств, здесь не только запрещены любые удары руками или ногами, но и вообще запрещено во время борьбы касаться лица. Техника борьбы основана на проведении бросков. Тренировки и соревнования проходят в специально оборудованном зале, на полу которого лежит достаточно мягкий и упругий ковер (татами), смягчающий падения спортсмена. С учетом того, что падают тренированные борцы мягко, «правильно», используя самостраховку, травмы на занятиях практически не происходят. По степени травмоопасности борьба превосходит практически все игровые виды спорта – футбол, баскетбол, хоккей и др.

Актуальность программы. Борьба дзюдо и самбо являются популярным видом спорта в нашей стране. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Занимаясь борьбой, дети учатся не только защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. Данная программа разработана под условия, созданные в учреждении для занятий борьбой с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима учащихся в условиях общеобразовательных учебных заведениях.

Отличительной особенностью программы является объект-субъектные, субъект-субъектные отношения между педагогом и учащимся. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа педагога над индивидуальными особенностями учащихся. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности учащихся в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу дзюдо и самбо.

Программа разработана с учетом физических, психофизических возможностей детей и подростков, функциональных возможностей детского и подросткового организма. Укрепляет здоровье, формирует здоровый образ жизни среди спортсменов. В программе используется передовой опыт работы с детьми и подростками на занятиях борьбой, изучение форм освоения техники и тактики борьбы, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровье-сберегающих технологий. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с раннего возраста.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Цель образовательной программы: Создание условий для развития личности на основе культурного, эстетического, философского и духовного аспекта борьбы.

Задачи:

1. образовательные:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по борьбе;
- обучить техническим приемам борьбы;
- обучить разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- формировать понятия физического и психического здоровья.
- обучить правилам судейства соревнований

2. развивающие:

- сформировать познавательную активность;
- развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- овладеть двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладеть правилами судейства соревнований; приобрести соревновательный опыт;
- сформировать социальную активность: капитан команды, старший в группе, судья по борьбе;
- привлечь детей и подростков к систематическим занятиям борьбой;
- изучить технику и тактику борьбы;

3. воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитывать уважительное отношения к сопернику;
- формировать устойчивый интерес к занятиям борьбы;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;
- осуществлять воспитательный процесс посредством взаимодействия педагога с семьей занимающегося;

- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.
- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения
- организация досуга и отдыха детей.

Адресат дополнительной образовательной программы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивная секция «Юность» рассчитана на детей 8-14 лет. В объединение зачисляются все желающие, без специального отбора на основании заявления родителей (законных представителей). Для зачисления необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для обучения по данной направленности. Набор учащихся производится на принципах добровольности, свободного самоопределения учащихся. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебно-тренировочных сборов и школьных каникул могут формироваться *группы переменного состава* из общего списочного состава учащихся. По согласованию с педагогом родители учащихся могут принимать участие в работе учебных групп, без их включения в списочный состав.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и сильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации образовательного процесса в спортивной секции «Юность». Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

Спортивному педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка. Физическое развитие младших школьников отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру.

Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет

выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Объем и сроки реализации. Дополнительная общеобразовательная программа спортивная секция «Юность» рассчитана на 5 лет. Программа реализуется в течение всего учебного года. Объем часов 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения - 216 часов, 3 год – 216 часов, 4 год – 216 часа, 5 год – 216 часа.

Режим занятий. Групповые занятия (по 15 учащихся) проводятся: 1 год - 2 часа – 3 раза в неделю; 2 год - 2 часа – 3 раза в неделю; 3 год - 2 часа – 3 раза в неделю; 4 год – 2 часа – 3 раза в неделю, 5 год - 2 часа – 3 раза в неделю в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Форма обучения – очная с применением дистанционного обучения.

Программа предусматривает три уровня освоения:

1 этап – ознакомительный (стартовый) (1 год обучения) - начальная школа борьбы. На первом этапе основная задача педагога – выравнивание физических возможностей занимающихся детей. В ходе ее реализации педагог при организации учебно-тренировочной деятельности использует обще развивающие упражнения, спортивные игры, элементы борьбы, гимнастические упражнения. В играх и упражнениях должен главенствовать соревновательный принцип, чтобы постепенно воспитывать у детей желание побеждать, смекалку, находчивость, смелость, активность и другие качества. От занятия к занятию упражнения и задания усложняются, увеличивается их количество. Формы проведения занятий должны быть увлекательными, интересными, познавательными для детей. Через полгода разница в физической форме и подготовке спортсменов выравнивается, и далее тренировочный процесс осуществляется по общей программе.

Большую помощь педагогу оказывают старшие учащиеся, которые помогают контролировать процесс обучения, берут шефство над слабоуспевающими детьми, образуют с ними пары спарринг - партнеров.

Комплекс общефизической подготовки (ОФП) позволяет укрепить здоровье, улучшить общую физическую форму. Постоянное участие в тренировочном процессе позволяет гармонично развивать физическую мощь тела, силу духа, умение анализировать, принимать верные решения, приобщаться к здоровому образу жизни.

Основное содержание образовательного процесса направлено на:

- оздоровление, укрепление физической формы детей;
- освоение начальных теоретических и практических основ борьбы;
- обучение простейшим элементам и приемам акробатики, спортивной гимнастики, борьбы;
- обучение развивающим спортивным играм детей младшего возраста, игровым эффектам с применением простого спортивного инвентаря (футбольные, волейбольные мячи, обручи, скакалки, кегли и т.д.) в зале и на открытой площадке;
- адаптация ребенка в коллективе;

- развитие и воспитание положительных личностных, нравственных качеств с учетом индивидуальности каждого учащегося.

2 уровень – *базовый*: 2-4 год обучения - средняя школа борьбы. Создание *индивидуальной* техники борьбы – одна из главных задач второго периода обучения. Из всего многообразия технических действий выбираются такие, которые наиболее подходят к физическим и психологическим возможностям.

В связи со значительным уменьшением приемов, их тактическая подготовка имеет большое значение. Ведутся поиски наиболее благоприятных решений. Отдельные технические действия увязываются в комбинации, в основе которых находится самый результативный для борца прием. Совершенствование физической подготовки борца ведется неустанно наряду с работой над тактико-техническим совершенствованием.

Количество соревнований и их значимость возрастают. Соревнования можно разделить на две категории:

- незначительные по масштабу соревнования (участвуя в них, борец проверяет свою техническую оснащенность, накапливает соревновательный опыт, учится готовиться к схватке);
- соревнования более крупного масштаба с участием сильных борцов (здесь главная задача – достижение лучшего результата).

Основное содержание образовательного процесса направлено на:

- обучение специальным упражнениям общей физической подготовки, используя элементы легкой атлетики, акробатики, гимнастики;
- обучение детей более сложным спортивным играм: футболу, волейболу в упрощенном варианте и др.;
- проведение специальных теоретических занятий, бесед по истории спорта, возникновению и развитию единоборств, а также изучению теоретических основ самбо и дзюдо;
- проведение специальных практических занятий с изучением простейших технических и тактических приемов и основ самбо и дзюдо;
- аналитический разбор конкретных и теоретических приемов поведенческой реакции человека в различных ситуациях с обязательным итогом;
- использование различных реальных событий, также известных литературных и жизненных примеров в целях укрепления веры детей в конечную силу добра, развития у них положительных качеств, способности самостоятельно анализировать свои поступки.
- развитие и воспитание положительных характеристик (качеств): воли, чувства справедливости, собственного достоинства в сочетании с доброжелательностью к окружающим, инициативности, а также способности признавать свои ошибки.
- закалка и оздоровление детей, укрепление их физической формы;

3 уровень - *углубленный (продвинутый)* - 5 год обучения. К этому этапу учащийся приходит после многолетних систематических тренировок. Он уже располагает глубокими знаниями методики тренировок, вооружен современной техникой борьбы, владеет в совершенстве целым рядом приемов индивидуального

комплекса, имеет достаточный опыт участия в соревнованиях. Углубленное изучение правил соревнований. Участие в судействе соревнований различных уровней.

Основное содержание образовательного процесса направлено на:

- совершенствование мастерства, навыков, приобретенных на предыдущих этапах обучения;
- теоретическое и практическое моделирование ситуаций и задач, требующих аналитических решений (групповой и индивидуальный подход к решению этих задач);
- укрепление и повышение уровня общей физической и силовой подготовки, использование специальных снарядов и комплексов упражнений;
- поиски наиболее эффективных методик тренировки;
- достижение высоких спортивных результатов;
- развитие и воспитание положительных личностных качеств, чувства коллективизма, активной жизненной позиции, способности к самоанализу, контролю и самоконтролю.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает поэтапное освоение учебного материала, от простого к сложному, повышение уровня физического состояния организма детей. В начале учебного года большое внимание уделяется общефизической подготовке, а к концу года - специальной подготовке. К 5 году обучения должны подойти к наилучшей спортивной форме.

Содержание учебного плана предусматривает применение различных форм и методов организации учебной и воспитательной деятельности: фронтальную, индивидуальную, коллективную, а также их сочетание. Применение методов коллективной творческой деятельности, проблемно-поискового и продуктивного обучения (обучения в процессе практической деятельности) способствует высоким результатам. Для повышения спортивного мастерства большую роль играет участие в показательных выступлениях и спортивных мероприятиях, где проверяется качество технической и тактической подготовки.

Состав учащихся в группах разновозрастный, что позволяет ребятам, имеющим высокий уровень знаний и умений, помогать младшим по возрасту и тем, кто ещё недостаточно подготовлен. Таким образом, перед каждым учащимся ставятся конкретные задачи и создаются условия для роста мастерства. Такой подход к организации работы способствует сплочению коллектива, формированию взаимопонимания и сотрудничества.

Техника безопасности

С целью профилактики травматизма на занятиях необходимо неукоснительно выполнять требования техники безопасности:

- упражнения группой выполняются только в одну сторону;
- одновременные броски выполняются от центра ковра, татами к краю;
- при падениях нельзя опираться на локоть, прямую руку;
- запрещается распускать захваты при выполнении бросков;

- воздерживаться от выполнения кувырков назад через голову борцам весом свыше 80 кг.
- «забегания» или перекидки ног через голову при выполнении специального упражнения «мост»

Для достижения высоких стабильных результатов детям необходимо соблюдать определенные правила поведения как на тренировочных занятиях и соревнованиях, так и в жизни. С этими правилами поведения дети знакомятся с момента начала занятий.

Правила поведения спортсмена-борца:

- постоянно повышать свою теоретическую, общую и специальную подготовку, совершенствовать спортивное мастерство, выполнять намеченные планы групповых и индивидуальных занятий;
- соблюдать спортивный режим и гигиенические требования, систематически посещать занятия;
- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе или в другом учебном заведении;
- поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания, рекомендации педагога, тренера, стремиться к успеху, равняться на лучших спортсменов, поддерживать и приумножать традиции своего коллектива;
- быть активным помощником педагогов не только в объединении, но и в школе, училище и др. учебном учреждении;
- быть примером для младших товарищей, помогать им, уважать ровесников, старших товарищей и педагогов;
- активно участвовать в культурно-массовых мероприятиях, проводимых в коллективе, учреждении и т.д.;
- не применять навыки, знания и умения, полученные на занятиях и тренировках, вне соревнований, если нет острой необходимости самозащиты.

Воспитательная работа

Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают

и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма организовываются творческие встречи со спортсменами, интересными людьми, ветеранами спорта, организуются праздники, экскурсии, походы, выезды в оздоровительные лагеря.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

Важное значение для разностороннего развития учащихся имеют соревнования. Командный дух на соревнованиях укрепляет волю, не позволяя сойти с дистанции; радость и переживания за своих товарищей добавляют полноту ощущений праздника спорта - соревнований.

Немаловажное значение в воспитании и обучении юных спортсменов имеет тесное сотрудничество с родителями. С первых дней занятий ребенка в объединении родители вовлекаются в совместную деятельность.

Работа с родителями учащихся в спортивной секции «Юность» проводится регулярно на протяжении всего учебного года: проводятся встречи и консультации, родительские собрания, беседы, во время которых решаются воспитательные и организационные вопросы.

Содержание родительских собраний:

- рассказ о виде спорта, его влиянии на развитие человека;
- о тренировочном процессе и соблюдении спортивного режима;
- организация режима дня в школе, дома, на отдыхе;
- успеваемость и поведение в школе;
- о взаимоотношениях детей и родителей, об организации совместных мероприятий;
- приобретение экипировки для занятий данным видом спорта;
- о выездах на соревнования.

Традиционным стало проведение совместных мероприятий: «День открытых дверей», «День спортсмена», «Посвящение в борца», «Мама, папа и я – спортивная семья», презентации и показательные выступления, выезды на природу и др. Родители приглашаются на соревнования разного уровня. В конце года проводится награждение родителей и детей.

Знания и умения, полученные на занятиях по борьбе, помогут подросткам и юношам легче адаптироваться в жизни, укрепить здоровье, выбрать профессию. Развитие физических, волевых, психологических качеств поможет прохождению службы в рядах Вооруженных Сил.

Предполагаемые результаты реализации программы

По завершению первого года обучения учащиеся должны:

- знать основу техники безопасности при проведении занятий;
- знать историю развития борьбы в России, кодекс чести борца;
- знать основы техники и тактики борьбы;
- уметь выполнять простейшие элементы и приемы акробатики, спортивной гимнастики, борьбы;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- выполнять нормативы по физической и технической подготовки.

По завершению второго года обучения учащиеся должны:

- знать основы техники и тактики борьбы;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- освоить навыки и умения технико-тактических приемов;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- знать и применять правила личной гигиены, питания, режима дня и закаливания;
- выполнять нормативы по физической и технической подготовки.

По завершению третьего года обучения учащиеся должны:

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- знать историю участия российских борцов в Олимпийском движении;
- знать основы правил судейства соревнований;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

По завершению четвертого года обучения учащиеся должны:

- знать основы предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием;
- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- приобрести опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней);
- принимать участие в судействе областного уровня.
- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

По завершению пятого года обучения учащиеся должны:

- углубленно знать предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием;
- знать четко правила судейства и соревнований по борьбе;
- уметь самостоятельно совершенствовать технику и тактику борьбы дзюдо;
- сформированность специальных навыков, специальных двигательных качеств, общефизической подготовки, специальной физической и психологической подготовки;
- приобрести опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней);
- приобрести опыт в судействе соревнований различного уровня;
- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- сформированность знаний о борьбе и его роли в укреплении здоровья;
- умения и навыки, способствующие индивидуальному психофизическому развитию учащихся;
- сформированность знаний правил соревнований и судейства соревнований по борьбе,
- владение приемами психологической регуляции организма;
- умения и навыки, направленные на самостоятельное освоение техники и тактики, специальных навыков, специальных двигательных качеств, общефизической подготовки, специальной физической и психологической подготовки;
- углубленные умения и навыки судейства соревнований различного уровня

Личностные результаты:

- сформированность потребности к здоровому образу жизни,
- сформированность волевых и положительных эмоционально – эстетических качеств личности;
- повышенный уровень физической подготовки по борьбе с целью дальнейшего обучения.

Метапредметные результаты:

- уметь анализировать действия соперников;
- уметь эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника.

Система оценки результатов, виды контроля

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности учащихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировочных занятий, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.*

Предварительная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. (товарищеские встречи, совместные Дни борьбы, соревнования различного уровня. Открытые контрольные занятия)

Промежуточный контроль. Предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль. Проводится по окончании освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

Учебный план

№	Название разделов	Уровни и года обучения				
		ознакомительный	базовый уровень			углубленный уровень
			1 год	2 год	3 год	
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	2
2.	История развития самбо и дзюдо	2	2	-	-	-
3.	Техника и тактики борьбы.	24	24	30	-	-
4.	Общефизическая подготовка	120	120	40	40	40
5.	Специальная подготовка	40	40	60	72	78
6.	Тактическая подготовка	-	-	30	38	30
7.	Психологическая подготовка	18	18	18	14	14
8.	Контрольные занятия	8	8	8	8	8
9.	Итоговые занятия	2	2	2	2	2
11.	Правила соревнований	-	-	-	4	4
12.	Предупреждение травматизма, питание борца перед соревнованием	-	-	-	4	4
13	Соревновательная деятельность	-	-	10	16	16
14	Судейская деятельность	-	-	6	6	8
15	Индивидуальная работа	-	-	10	10	10
	Итого	216	216	216	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения первый уровень - ознакомительный

№	Название раздела	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма

	(темы)				контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	История развития самбо и дзюдо	2	2	-	
3.	Основы техники и тактики борьбы.	24	4	20	тестирование
4.	Общесфизическая подготовка	120	6	114	Контрольные тесты
5.	Специальная подготовка	40	4	36	зачет
6.	Психологическая подготовка	18	2	16	игры
7.	Контрольные занятия	8	2	6	тестирование
8.	Итоговые занятия	2	2		анализ
	Итого	216	24	192	

Содержание

1. Вводное занятие

Теория. Ознакомление с техникой безопасности, ПБ и санитарно-гигиеническими нормами. Кодекс чести спортсмена. Правила ведения дневника, где фиксируются физические нагрузки спортсмена в течение дня. Знакомство с планами на учебный год.

2. История развития борьбы самбо и дзюдо.

Теория. Возникновение и развития борьбы самбо и дзюдо в России, о знаменитых спортсменах и достижениях в этом виде спорта.

«Различия и сходство борьбы самбо и дзюдо»;

«Терминология борьбы дзюдо и самбо»;

«Достижения пензенских борцов на международном уровне»

3. Основы техники и тактики борьбы

Теория. Методика 1. Устойчивость и равновесие: равновесие тела человека, трение, виды трения, угол устойчивости в различных положениях тела. Акробатическая подготовка. Хореография.

2. Само-страховка.

Практика. Специальные упражнения:

- кувырок через напарника в положении сидя – вперед и через спину;
- кувырок в стойке через руку напарника, правильная группировка при падении;

- падение на спину из положения сидя, руки вытянуты вперед;
- падение на спину из приседа, руки вытянуты вперед;
- падение на спину из положения стоя;
- перевороты из положения лежа на боку, подбородок прижат к груди;
- падение на бок из приседа;
- падение на бок из положения стоя;
- падение на бок кувырком вперед;
- падение на спину;
- падение через партнера, стоящего на четвереньках;
- падение на спину после полета-кувырка;
- падение на спину со стойки на руках;
- падение на бок с помощью двух партнеров, которые держат падающего за руки и ноги;
- падение вперед, предварительно высоко подпрыгнув;
- то же с поворотом на 180°.

3. Группировка – положение приседа с обхватом руками голеней разведенных в коленях ног, подбородок прижимают к груди, а локти к бедрам.

4. Перекаты – вращательные движения с последовательным касанием татами (ковра) частей тела без переворачивания через голову. Перекат назад-вперед. Виды кувырков: вперед, вперед без опоры руками, прыжком, назад, в сторону, перекатом в сторону и назад.

Техника безопасности при выполнении упражнений.

Контроль. Тестирование с целью определения среднего уровня способностей.

4. Общефизическая подготовка

Теория. Организация и методика общефизической подготовки борцов.

Практика упражнения:

- из упора лежа, ноги на полу, отжимание на скорость;
- из положения «стоя», локти прижаты к бокам, сгибание рук с гантелями;
- упражнение: приседания на двух ногах на скорость;
- упражнение: наклоны вперед (ноги не сгибать) с отягощением на плечах;
- упражнение: ноги врозь, руки с гантелями прямые, вращение туловища;
- упражнение: сгибание и разгибание рук на перекладине.

Каждое упражнение выполняется в течение 7-15 секунд на скорость с наибольшим количеством раз. После этого 30-45 секунд отдых и переход к другому упражнению. В зависимости от тренированности и периода их подготовки, управление тренировочным эффектом может осуществляться по следующим показателям: время выполнения, вес отягощения и количество «станций».

Контроль. Контрольные тесты ОФП.

5. Специальная подготовка.

Теория. Организация и методика специальной физической подготовки борцов.

Практика. Акробатические и гимнастические упражнения, развивающие ловкость, силу, смелость, координацию и точность пространственных движений:

- полет-кувырок вперед (через партнера, в длину или высоту);

- перевороты в сторону, колесо;
- переворот с головы;
- переворот вперед (через партнера, с опорой на «козла»);
- «полушпагаты», «шпагаты»;
- гимнастический мост.
- борцовский мост;
- различные подвижные игры.

Специальные упражнения на расслабление (стойка, лежа).

Контроль. Зачет

6. Психологическая подготовка.

Теория. «Настрой спортсмена перед схваткой»; «Воспитание спортивного духа»

Практика. Игры спортивные (регби на коленях с набивным мячом, выбивала)

7. Контрольные занятия.

Контроль Проверка знаний, умений, навыков, приобретенных за определенный период обучения. Выполнение специальных нормативов по результатам которых можно судить об уровне подготовке детей.

Контрольные занятия по теоретической подготовке:

- «История борьбы самбо и дзюдо»;
- «Влияние спорта на организм человека»;
- «Гигиенические занятия»;
- «Питание спортсмена».

Практика участие в четырех соревнованиях:

- внутри группы – 2
- внутри клуба – 1
- товарищеские встречи, матчи – 1

8. Итоговое занятие.

Контроль. Подведение итогов прошедшего года обучения. Определение уровня подготовки детей по освоению учебного материала. Выявление перспективных учащихся объединения.

Практика Планирование проведения спортивно-оздоровительных сборов в летний период.

Учебно-тематический план второго года обучения второй уровень - базовый

№	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	История развития борьбы самбо и дзюдо	2	2	-	

3.	Основы техники и тактики борьбы	24	4	20	наблюдение
4.	Общесфизическая подготовка	120	2	118	Контрольные тесты
5.	Специальная подготовка	40	2	38	зачет
6.	Психологическая подготовка	18	2	16	игры
7.	Контрольные занятия	8		8	тестирование
8.	Итоговые занятия	2		2	анализ
	Итого	216	14	202	

Содержание

1. Водное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале. Знакомство с планами и задачами на новый учебный год.

Тема 2. Из истории развития борьбы самбо и дзюдо.

Теория. Беседы о возникновении и развитии борьбы самбо и дзюдо в России, о знаменитых спортсменах и достижениях в этом виде спорта. «Различия и сходство борьбы самбо и дзюдо»; «Терминология борьбы дзюдо и самбо»; «Достижения пензенских борцов на международном уровне»

3. Основы техники и тактики борьбы

Теория. Элементы, фазы, структура приемов. Взаимосвязь между спортивной техникой и физическим развитием подростка.

Практика. Техника борьбы в стойке:

- бросок через спину;
- бросок через голову или с упором стопы в живот;
- подхват;
- зацеп изнутри;
- подсечка изнутри;
- комбинации;
- от подсечки изнутри к зацепу изнутри;
- от броска через бедро к передней подножке;
- контрприемы: зацеп изнутри от зацепа изнутри одноименной ногой.

Техника борьбы лежа:

- уход от удержания сверху (верхом);
- уход от удержания сбоку;
- уход от удержания со стороны плеча;

- перевороты рычагом и переходы на: удержание сбоку, перегибание локтя через бедро, удушение предплечьем спереди;
- перевороты захватом руки из-под плеча и переходы на: удержание со стороны головы, перегибание локтя захватом руки между ног, удушение, скрещивая руки;
- перевороты ногами и переходы на: удержание поперек, перегибание локтя захватом руки ногами, перегибание локтя через бедро, удушение спереди, скрещивая руки при выполнении удержания поперек.

Контроль. Правила соревнований по борьбе дзюдо и самбо, форма одежды судей по дзюдо и самбо, жесты, оценки бросков. Правила соревнований по дзюдо (на японском языке), и самбо жесты, правильное произношение, ритуалы. Судейство учебных схваток в группе.

4. Общефизическая подготовка.

Практика. Спортивные игры на развитие различных групп мышц рук, ног, туловища, на развитие быстроты: баскетбол, футбол, регби, ручной мяч, упражнения с набивным мячом различного веса (до 10 кг) по упрощенным правилам, бег на короткие дистанции (10, 20, 30, 60 м). Кроссы от 30 до 50 минут, схватки в среднем темпе продолжительностью 10-20 минут без перерыва, упражнения с гантелями, эспандерами, резиной и штангой.

Контроль. Зачет

5. Специальная подготовка.

Практика. Специальная подготовка борца. Средства СФП: подводящие и имитационные упражнения (работа с резиновым эспандером). Учебно-тренировочные схватки, отдельные приемы, выполняемые партнерами различной подготовленности и весовой категории; упражнения с отягощениями и на тренажерах, по характеру соответствующих определенным техническим действиям.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- ходьба на руках;
- сальто вперед, назад, фляг.

Тактическая подготовка.

Перечень тактических действий и тактика борьбы в зоне опасности при выполнении бросков, удержаний, удушающих и болевых приемов.

Контроль. Зачет

6. Психологическая подготовка.

Теория. Приемы регуляции психологического состояния, непосредственно перед выходом на борцовский ковер (татами), в ходе самих соревнований, после окончания схватки:

- прием самовнушения;
- прием отвлечения;
- прием расслабления.

Практика. Психологический тренинг. Игровые упражнения. Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение). Инструкторско-судейская практика.

Судейская терминология самбо и дзюдо (на японском языке). Судейство учебных схваток. Судейство соревнований –2 раза.

Участие во внутригородских соревнованиях:

- первенство города – 1;
- открытый ковер – 2;
- первенство клуба – 1
- матчевые встречи – 1

Оценка подготовленности спортсмена после 2-го года обучения осуществляется аналогично критериям первого года обучения, но с более повышенными требованиями.

7. Контрольные занятия.

Практика Выполнение специальных нормативов (по возрастным особенностям) по результатам которых можно судить об уровне подготовке детей.

Контроль. Тестирование

8. Итоговое занятие.

Контроль Подведение итогов за прошедший учебный год. Поощрение перспективных спортсменов. Комплектование команды для проведения летних оздоровительных сборов в лагере. Определение дальнейших перспективных планов.

Учебно-тематический план третьего года обучения второй уровень - базовый

№	Название раздела (темы)	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	фронтальный опрос
2.	Техника и тактика борьбы.	30	6	24	наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	40	-	40	Контрольные тесты
4.	Специальная подготовка	60	6	54	зачет
5.	Тактическая подготовка	30	6	24	
6.	Психологическая подготовка	18	4	14	
7.	Участие в соревнованиях	10	2	8	соревнования анализ

8.	Правила судейства соревнований и судейская практика	6	3	3	соревнования
9.	Индивидуальная работа	10	4	6	анализ
10.	Контрольные занятия	8	2	6	опрос
11.	Итоговые занятия	2		2	анализ
	Итого	216	35	181	

Содержание

1. Водное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале. Оборудование, инвентарь и уход за ним. «Значение физической культуры и спорта в воспроизводстве здоровья населения страны. «Об участии российских борцов в Олимпийском движении»; «Физическое воспитание в семье, школе, колледже, университете» Знакомство с планами и задачами на новый учебный год.

Контроль. Фронтальный опрос.

2. Техника и тактика борьбы.

Теория. Взаимосвязь техники и тактики. Активность и эффективность технико-тактических действий. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям.

Практика. Отработка комбинаций. Методы определения нагрузки, самоконтроль. Совершенствование приемов, освоенных ранее. Техника борьбы совершенствуется в освоении комбинаций на базе известных приемов.

Контроль. Оценка подготовленности учащихся по всем видам подготовок осуществляется по критериям второго года обучения, но повышаются требования к специальной подготовке, выражающейся в выполнении разрядных требований.

3. Общефизическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития выносливости:

- кроссовый бег;

Для развития быстроты:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);

- эстафеты;

- игры;

- для развития гибкости:

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты;

- спортивные и подвижные игры;

- сложные по исполнению упражнения на координацию;

Упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата:

- кувырки;
- повороты;
- перевороты;

Силовая подготовка:

- подтягивание на перекладине с отягощениями;
- «жим штанги на скамье» способствует быстрому развитию мышц рук и груди и увеличивает мышечную массу;
- «подъем штанги на бицепс»;
- отжимания на брусьях, элементы акробатики.

Гимнастические упражнения:

- пережат через плечо (левое, правое);
- колесо;
- сальто с рук на ноги;
- ходьба и стойка на руках;
- шпагат;
- мост.

Контроль Контрольные тесты ОФП.

4. Специальная подготовка.

Теория. Объяснение правил ведения поединка.

Практика. Учебно-тренировочные схватки, отдельные приемы, выполняемые партнерами различной подготовленности и весовой категории; упражнения с отягощениями и на тренажерах; броски набивного мяча, броски тренировочного манекена и т.д.

Контроль. Зачет

5. Тактическая подготовка.

Теория. Способы ведения борьбы, исходя из подготовленности соперника.

Практика. Ведение поединка в различных стойках (низкая, высокая), различный захват (за рукава, отворот, пояс, отворот сверху, двусторонний, односторонний). Умение навязывать свою тактику борьбы, «любимый» захват.

6. Психологическая подготовка.

Теория. Приемы регуляции психологического состояния, непосредственно перед выходом на борцовский ковер (татами), в ходе самих соревнований, после окончания схватки:

- прием самовнушения;
- прием отвлечения;
- прием расслабления.

Практика. Тренинг

7. Участие в соревнованиях.

Практика. Клубные соревнования. Товарищеские встречи. Районные соревнования. Городские соревнования. Областные соревнования. Выездные соревнования. Всероссийские турниры. Выполнение разрядных требований.

Контроль. Анализ участия

8. Правила судейства соревнований и судейская практика.

Теория. Правила борьбы дзюдо. Правила поединков. Допуск спортсменов, прошедших подготовку по спарринговой. Деление спортсменов по возрасту, весовым категориям, а также по полу. Процедура взвешивания участников. Присвоение штрафных очков спортсменам. Дисквалификация.

Практика. Судейство внутриклубных, районных, матчевых встреч и соревнований.

9. Индивидуальная работа.

Теория. Индивидуальные комбинации бросков в стойке, болевых, удушающих приемов в партере:

Практика. Самостоятельное совершенствование техники и тактики: специальных навыков; специальных двигательных качеств; общефизической подготовки; специальной подготовки, тактика ведения поединка;

Контроль. анализ (просмотр соревнований).

10. Контрольные занятия.

Практика Выполнение специальных нормативов (по возрастным особенностям) по результатам которых можно судить об уровне подготовке детей.

Контроль опрос педагога по изученному материалу «История борьбы самбо и дзюдо»; «Влияние спорта на организм человека»; «Гигиенические занятия»; «Питание спортсмена».

11. Итоговое занятие.

Контроль. Подведение итогов. Индивидуальные задания в летний период. Комплектование команды для проведения летних оздоровительных сборов.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

второй уровень - базовый

№	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		
2.	Правила соревнований	4	2	2	анализ
3.	Предупреждение травматизма, питание борца перед соревнованием	4	2	2	опрос
4.	Общефизическая подготовка	40	2	38	контрольные тесты
5.	Специальная	72	4	68	соревновательн ый поединок

	подготовка				
6.	Тактическая подготовка	38	4	34	соревновательный поединок
7.	Психологическая подготовка	14	2	12	самоанализ
8.	Соревновательная деятельность	16	4	12	соревнования анализ
9.	Контрольные занятия	8	2	6	тестирование опрос
10.	Судейская деятельность	6	2	4	соревнования
11.	Индивидуальные занятия	10	2	8	самоанализ
12.	Итоговое занятие	2		2	анализ
	Итого	216	28	188	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планами и задачами на новый учебный год.

2. Правила соревнований.

Теория. Учебные занятия по правилам соревнований:

- изменения правил соревнований;
- анализ судейства.

Практика. Условные поединки.

Контроль. Поединок по правилам соревнований.

3. Предупреждение травматизма, питание борца перед соревнованием.

Теория. Фармакологические средства, применяемые при ушибах, растяжениях. Активный отдых при восстановительном периоде спортсмена. Диспансерный учет. Меню борца, каким продуктам отдать предпочтение.

Практика. Составление меню. Особенности активного отдыха. Упражнения.

Контроль. Опрос.

4. Общефизическая подготовка.

Теория. Двигательный режим. Группы мышц. Значение различных физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений для подготовки мышц к работе. Общая выносливость:

- кросс,
- плавание,
- спортивные игры (регби, футбол)

Силовая выносливость:

- упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, с отягощениями, выполняемые сериями с большим количеством повторений.

Контроль Контрольные тесты ОФП.

5. Специальная подготовка.

Теория. Объяснение правил ведения поединка.

Практика. Индивидуальная подготовка: отработка бросков в спарринге, отработка приемов в сопротивлении.

Быстрота:

- отработка бросков на скорость;
- отработка бросков в движении.

Сила:

- отработка бросков с более тяжелым соперником;
- борьба только в партере.

Контроль. Поединок по правилам соревнований.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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

Ведение поединка в любой ситуации:

- с неудобным захватом,
- с удобным захватом,
- в различной стойке,
- в партере,
- в атакующем плане,
- в защищающемся плане.

Смена способа ведения поединка, исходя из действий соперника.

Контроль. Проведение поединка

7. Психологическая подготовка.

Теория. Приемы регуляции психологического состояния, непосредственно перед выходом на борцовский ковер (татами), в ходе самих соревнований, после окончания схватки:

- прием самовнушения;
- прием отвлечения;
- прием расслабления.

Практика. Совершенствование регуляции психологического состояния организма (возбуждение, расслабление, напряжение, самовнушение), аутотренинг.

Контроль. Самоанализ своих действий, поступков, самоанализ своих выступлений на соревнованиях, самоучёт своих результатов, тренировок, стартов, критика и самокритика.

8. Соревновательная деятельность. (Официальные соревнования, Первенства и Чемпионаты (школы, города, области и т.д.)

Теория. Правила соревнований

Практика Участие в официальных турнирах и соревнованиях, Первенствах и Чемпионатах (школы, города, области, отборочные региональные соревнования, Всероссийские турниры и т.д.)

Контроль. Анализ участия

9. Контрольные занятия.

Практика Выполнение специальных нормативов (по годам обучения и по возрастным особенностям) по результатам которых можно судить об уровне подготовке детей.

Контроль. Теоретический экзамен по тактико-технической и психологической подготовке. Опрос педагога по изученному материалу. «История борьбы самбо и дзюдо»; «Влияние спорта на организм человека»; «Гигиенические занятия»; «Питание спортсмена».

10. Судейская деятельность.

Теория. Подробное рассмотрение правил и условий проведения и участия в соревнованиях по дзюдо и самбо. Просмотр видеозаписей соревнований по борьбе различных уровней.

Практика Участие в судействе соревнований.

11. Индивидуальная работа.

Практика Самостоятельное совершенствование:

- специальных навыков,
- специальных двигательных качеств,
- общефизической подготовки.

Специальные навыки:

- отработка коронных бросков,
- комбинации бросков,
- продолжение атакующих действий в партере, заканчивающихся болевым приемом.

Специальные двигательные качества:

- выполнение упражнений на развитие специальных двигательных качеств.

Контроль. анализ (просмотр соревнований).

12. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года. Награждение учащихся, достигнувших лучших результатов за учебный год.

Составление планов индивидуальной работы для спортсменов с различной спортивной подготовкой.

Учебно-тематический план пятого года обучения третий уровень - углубленный

№	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля

1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Правила соревнований	4	2	2	соревновательный поединок
3.	Предупреждение травматизма, питание борца перед соревнованием	4	2	2	опрос
4.	Общефизическая подготовка	40	2	38	контрольные тесты
5.	Специальная подготовка	78	8	70	соревнования
6.	Тактическая подготовка	30	10	20	опрос соревновательный поединок
7.	Психологическая подготовка	14	4	10	самоанализ
8.	Соревновательная деятельность	16	4	12	соревнования анализ
9.	Контрольные занятия	8	8		тестирование
10.	Судейская деятельность	8	2	6	соревнование
11.	Индивидуальные занятия	10	2	8	самоанализ
12.	Итоговое занятие	2	2		анализ
	Итого	216	48	168	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планами и задачами на новый учебный год.

2. Правила соревнований.

Теория. Учебные занятия по правилам соревнований:

- изменения правил соревнований;
- анализ судейства.

Практика. Условные поединки.

Контроль. Поединок по правилам соревнований.

3. Предупреждение травматизма, питание борца перед соревнованием.

Теория. Фармакологические средства, применяемые при ушибах, растяжениях. Активный отдых при восстановительном периоде спортсмена. Диспансерный учет. Меню борца, каким продуктам отдать предпочтение.

Практика. Составление меню. Особенности активного отдыха. Упражнения.

Контроль. Опрос.

4. Общефизическая подготовка.

Теория. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития Двигательный режим. Группы мышц. Значение различных физических упражнений.

Практика. Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*, 360*; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Контроль. Контрольные тесты ОФП.

5. Специальная подготовка.

Теория. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств. Углубленная, индивидуальная подготовка: отработка бросков в спарринге, отработка приемов в сопротивлении.

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Контроль. Поединок по правилам соревнований.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию педагога;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

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

Практика. Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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

Ведение поединка в любой ситуации:

- с неудобным захватом,
- с удобным захватом,
- в различной стойке,
- в партере,
- в атакующем плане,
- в защищающемся плане.

Смена способа ведения поединка, исходя из действий соперника.

Контроль. Опрос. Поединки.

7. Психологическая подготовка.

Теория. Приемы регуляции психологического состояния, непосредственно перед выходом на борцовский ковер (татами), в ходе самих соревнований, после окончания схватки:

- прием самовнушения;
- прием отвлечения;
- прием расслабления.

Практика Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности. **Выдержки:** преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на занятие. Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо. **Трудолюбия:** поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). **Взаимопомощи:** поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. **Инициативности:** выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами. Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности. **Инициативности:** выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок). **Доброжелательности:** стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

Контроль. Самоанализ своих действий, поступков, самоанализ своих выступлений на соревнованиях, самоучёт своих результатов, тренировок, стартов, критика и самокритика.

8. Соревновательная деятельность. (Официальные соревнования, Первенства и Чемпионаты (школы, города, области и т.д.)

Теория. Правила соревнований Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами. Классификация техники дзюдо и самбо, Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Практика Участие в официальных турнирах и соревнованиях, Первенствах и Чемпионатах (школы, города, области, отборочные региональные соревнования, Всероссийские турниры и т.д.)

Контроль. Соревнования. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок.

9. Контрольные занятия.

Практика Выполнение специальных нормативов

Контроль. Контрольное тестирование по тактико-технической и психологической подготовке.

10. Судейская деятельность.

Теория. Подробное рассмотрение правил и условий проведения и участия в областных соревнованиях по дзюдо и самбо. Просмотр видеозаписей соревнований по борьбе региональных и всероссийских уровней.

Практика Участие в судействе соревнований областного уровня.

11. Индивидуальная работа.

Практика Самостоятельное совершенствование:

- специальных навыков,
- специальных двигательных качеств,
- общефизической подготовки.

Специальные навыки:

- отработка коронных бросков,
- комбинации бросков,
- продолжение атакующих действий в партере, заканчивающихся болевым приемом.

Специальные двигательные качества:

- выполнение упражнений на развитие специальных двигательных качеств.

Контроль. анализ (просмотр соревнований).

12. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года. Награждение учащихся, достигнувших лучших результатов за учебный год.

Составление планов индивидуальной работы для спортсменов с различной спортивной подготовкой.

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

начало 2022-2023 учебного года – 01 сентября 2022 года

окончание 2022-23 учебного года – 31.05.2023 года

Условия реализации программы:

Образовательная программа имеет все необходимое обеспечение.

1. Материально-техническое обеспечение:

- специально оборудованный спортивный зал;
- борцовский ковер, татами;
- спортивные снаряды;
- специальная спортивная одежда (куртки, кимоно, борцовки, наколенники и др.)

2. Информационное обеспечение.

- аудио-, видео-, фото-, интернет источники
- сайт для педагогов

3. Методическое обеспечение.

- учебная, методическая, познавательная литература:
- дидактические средства и информационные источники; учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
- КТП; конспекты открытых занятий,
- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей);
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положения о соревнованиях).

Литература для педагогов

- Грищенко В., Кочурко Е., «Поединки на татами». Минск. изд. 1992 г.
- Методические рекомендации по дзюдо – ДГУ. Донецк ДонГУ. 1998 г.
- Методические рекомендации по организации спортивно-массовой работы по борьбе дзюдо ср. подростков по месту жительства. М. 1989 г.
- Положение о ДЮСШ и СДЮШОР – Мин. Просвещения. Изд. «Советский спорт», 1999 г.
- Преображенский С.А, «Борьба – занятие мужское» - М.»Физкультура и спорт 1983 г.
- Программы для внешкольных учреждений (спортивные кружки и секции) - М.»Просвещение», 1986 г, стр 38
- Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / вт.-сост.И.Д.Свищев и др.- М.: Советский спорт, 2003 – 112 с.
- Приказ Минспорта России от 19.09.2012 №231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12. №26156).
- Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др. – М. Советский спорт, 2008. - 96 с.
- Дзюдо. Сокращённый перевод с японского В.И.Силина. М. Д.43 ФиС. 1977.– 104 с. с ил.
- А.О. Акоюн, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акоюн А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.

- 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.
- 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.
- 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)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.

Литература для учащихся и родителей

- Александр Сажин: Дзюдо для начинающих, 2010
- Роджер Маркс: Дзюдо. Все техники и основные упражнения, 2015
- 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
- Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
- Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
- Дзюдо (система и борьба): учебник /Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800 с.
- Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Удэ: изд-во Бурят.гос.ун-та, 2007. 204 с.
- Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 11.
- Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 6-10 с.
- Селуянов В.Н., Гаврилов В.В., Кулик Н.Г., Види В.А. Интервальная тренировка при развитии аэробных возможностей мышц пояса верхних конечностей //Сборник научно-методических материалов. Москва, 2003. вып. 6. С. 29-38.
- Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. М.: Гранд-Фаир, 2005. 203-205 с.

Оценочные материалы:

Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке

I год обучения

Виды упражнений	хорошо	удовлетворительно
-----------------	--------	-------------------

Бег 30 метров(с)	5.1	5.7
Кросс (без учета времени)	1000	500
Отжимания от пола (раз)	50	35
Подтягивание на перекладине (раз)	5	4
Правильно принять стойку дзюдоиста. Передвижения и дистанции. Само-страховка. Захваты. (оценка).	5	4
Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия. (оценка).	5	4

II год обучения

Виды упражнений	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 метров(с)	9.2	10.0
Кросс (без учета времени)	1000	500
Отжимания от пола (раз)	35	30
Подтягивание на перекладине (раз)	6	5
Правильно выполнять все изученные приемы лежа и стоя. Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами. Само-страховка.	5	4
Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами.	5	4

III год обучения

Виды упражнений	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 метров(с)	8.4	9.2
Кросс 500 м. (мин)	1.30	1.45
Отжимания от пола (раз)	35	30

Подтягивание на перекладине (раз)	12	10
Выполнение 6 специальных приемов на время при обязательном условии правильного их исполнения:	20 сек.	25 сек.
Проведение 2-4-минутных схваток с партнерами одного уровня подготовленности: легче на 5-6 кг, одного веса, тяжелее на 8-10 кг.	5	4

IV год обучения

Виды упражнений	хорошо	удовлетворительн о
Бег 100 м	13,2 с	13,7 с
Кросс 3000 м. (мин)	13 м	13,5 м
Отжимания от пола (раз)	35	30
Подтягивание на перекладине (раз)	18	15
Выполнение 8 специальных приемов на время при обязательном условии правильного их исполнения:	20 сек.	25 сек.
Проведение 3-4-минутных схваток с партнерами одного уровня подготовленности: легче на 5-6 кг, одного веса, тяжелее на 8-10 кг.	5	4

V год обучения

Виды упражнений	хорошо	удовлетворительн о
Бег 100 м	13 с	13,4 с
Кросс 3000 м. (мин)	11,30 м	12 м
Отжимания от пола (раз)	70	60
Подтягивание на перекладине (раз)	20	15

Выполнение 10 специальных приемов на время при обязательном условии правильного их исполнения:	25 сек.	30 сек.
Проведение 4-5-минутных схваток с партнерами одного уровня подготовленности: легче на 5-6 кг, одного веса, тяжелее на 8-10 кг.	5	4