

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя образовательная школа № 66 г. Пензы
имени Виктора Александровича Стукалова

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
от 13.05.2024



Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа «Юность»

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Илья Александрович Буренин
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юность»

по содержанию является физкультурно-спортивной
по уровню освоения – углубленной
по форме организации - очной, групповой,
по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273 (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в РФ»;

Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07. 2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);

Устав МБОУ СОШ № 66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова, утверждён Приказом Управления образования города Пензы от 14.03.2019 №55.

«Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе МБОУ СОШ № 66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова», утверждённое Приказом от 31.08.2023 № 213-ОД.

Актуальность программы обусловлена тем, что 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 образовательных учебных заведениях.

Новизна и отличительные особенности

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.

Цель 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 уважительные 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 программы:

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивная секция «Юность» рассчитана на детей 8-14 лет. 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.

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 особенного 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 образовательная программа спортивная секция «Юность» рассчитана на *5 лет*. Программа реализуется в течение всего учебного года. Объем часов за 1 год обучения – 96 часов, 2 год обучения - 96 часов, 3 год – 96 часов, 4 год – 96 часов, 5 год – 96 часов.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий: Программа предусматривает **480 учебных часа:** по 3 часа в неделю.

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 разновозрастной, 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. Данная программа ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста. Общий срок реализации – *5 лет*.

Возраст воспитанников в учебных группах 8-14 лет.

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа)

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. (2 часа)

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 (20 часов)

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

2. Само-страховка.

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 голей 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.

Тестирование с целью определения среднего уровня способностей.

4. Общефизическая подготовка (24 часа)

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».

Контрольные тесты ОФП.

5. Специальная подготовка. (20 часов)

Организация и методика специальной физической подготовки борцов.

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).

Зачет

6. Психологическая подготовка. (8 часов)

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

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

7. Контрольные занятия. (10 часов)

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».

участие в четырех соревнованиях:

- внутри группы – 2

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

8. Итоговое занятие. (10 часов)

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

Планирование проведения спортивно-оздоровительных сборов в летний период.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной общеразвивающей 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 физическим и техническим подготовкам.

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 подготовке.

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.

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.

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.

Тематическое планирование первого года обучения

первый уровень - ознакомительный

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Виды деятельности
1.	Вводное занятие	2	Лекция
2.	История развития	2	лекция

	самбо и дзюдо		
3.	Основы техники и тактики борьбы.	20	тестирование
4.	Общефизическая подготовка	24	Контрольные тесты
5.	Специальная подготовка	20	зачет
6.	Психологическая подготовка	8	игры
7.	Контрольные занятия	10	тестирование
8.	Итоговые занятия	10	анализ
	Итого	96	

Содержание

1. Водное занятие. (2 часа)

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. (2 часа)

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 (20 часов)

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

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.

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. (24 часа)

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.

Зачет

5. Специальная подготовка. (20 часов)

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.

Зачет

6. Психологическая подготовка. (8 часов)

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

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

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. (10 часов)

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

Тестирование

8. Итоговое занятие. (10 часов)

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

Тематическое планирование 2 год обучения

второй уровень - базовый

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Виды деятельности
1.	Вводное занятие	2	лекция
2.	История развития борьбы самбо и дзюдо	2	лекция
3.	Основы техники и тактики борьбы	20	наблюдение
4.	Общефизическая подготовка	24	Контрольные тесты
5.	Специальная подготовка	20	зачет
6.	Психологическая подготовка	8	игры
7.	Контрольные занятия	10	тестирование
8.	Итоговые занятия	10	анализ
	Итого	96	

Содержание

1. Водное занятие. (1 час)

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.

Фронтальный опрос.

2. Техника и тактика борьбы. (10 часов)

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

Отработка комбинаций. Методы определения нагрузки, самоконтроль.

Совершенствование приемов, освоенных ранее. Техника борьбы совершенствуется в освоении комбинаций на базе известных приемов.

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. (8 часов)

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.

Контрольные тесты ОФП.

4. Специальная подготовка. (12 часов)

Объяснение правил ведения поединка.

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.
Зачет

5. Тактическая подготовка. (18 часов)

Способы ведения борьбы, исходя из подготовленности соперника.

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. (16 часов)

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

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

Тренинг

7. Участие в соревнованиях. (10 часов)

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

Анализ участия

8. Правила судейства соревнований и судейская практика. (2 часа)

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.

Судейство внутриклубных, районных, матчевых встреч и соревнований.

9. Индивидуальная работа. (12 часов)

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

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

Контроль. анализ (просмотр соревнований).

10. Контрольные занятия. (4 часа)

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

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

11. Итоговое занятие. (3 часа)

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

Тематическое планирование третьего года обучения уровень - базовый

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Виды деятельности
1.	Вводное занятие	1	фронтальный опрос
2.	Техника и тактика борьбы.	10	наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	8	Контрольные тесты
4.	Специальная подготовка	12	зачет
5.	Тактическая подготовка	18	наблюдение
6.	Психологическая подготовка	16	наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	10	соревнования анализ
8.	Правила судейства соревнований и судейская практика	2	соревнования
9.	Индивидуальная работа	12	анализ
10.	Контрольные занятия	4	опрос
11.	Итоговые занятия	3	анализ
	Итого	96	

1. Вводное занятие. (1 час)

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

2. Правила соревнований. (10 часов)

Учебные занятия по правилам соревнований:

- изменения правил соревнований;
- анализ судейства.

Условные поединки.

Поединок по правилам соревнований.

3. Предупреждение травматизма, питание борца перед соревнованием. (8 часов)

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

Составление меню. Особенности активного отдыха. Упражнения.

Опрос.

4. Общефизическая подготовка. (12 часов)

Двигательный режим. Группы мышц. Значение различных физических упражнений.

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.

Контрольные тесты ОФП.

5. Специальная подготовка. (18 часов)

Объяснение правил ведения поединка.

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.

Поединок по правилам соревнований.

6. Тактическая подготовка. (16 часов)

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.

Проведение поединка

7. Психологическая подготовка. (10 часов)

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

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

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

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.) (2 часа)

Правила соревнований

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

Анализ участия

9. Контрольные занятия. (12 часов)

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

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. (4 часа)

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

Участие в судействе соревнований.

11. Индивидуальная работа. (3 часа)

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.

анализ (просмотр соревнований).

12. Итоговое занятие. (8 часов)

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 четвертого года обучения второй уровень - базовый

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Виды деятельности
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	5	Лекция
2.	Правила соревнований	8	анализ
3.	Предупреждение травматизма, питание борца перед	14	опрос

	соревнованием		
4.	Общесфизическая подготовка	7	контрольные тесты
5.	Специальная подготовка	5	соревновательный поединок
6.	Тактическая подготовка	14	соревновательный поединок
7.	Психологическая подготовка	4	самоанализ
8.	Соревновательная деятельность	15	соревнования анализ
9.	Контрольные занятия	4	тестирование опрос
10.	Судейская деятельность	4	соревнования
11.	Индивидуальные занятия	8	самоанализ
12.	Итоговое занятие	8	анализ
	Итого	96	

Содержание

1. Вводное занятие. (4 часа)

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

2. Правила соревнований. (8 часов)

Учебные занятия по правилам соревнований:

- изменения правил соревнований;
- анализ судейства.

Условные поединки.

Поединок по правилам соревнований.

3. Предупреждение травматизма, питание борца перед соревнованием. (15 часов)

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

Составление меню. Особенности активного отдыха. Упражнения.

Опрос.

4. Общефизическая подготовка. (16 часов)

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.

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.

Контрольные тесты ОФП.

5. Специальная подготовка. (4 часа)

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

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.

Поединок по правилам соревнований.

6. Тактическая подготовка. (16 часов)

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.

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.

Опрос. Поединки.

7. Психологическая подготовка. (4 часа)

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

- прием самовнушения;

- прием отвлечения;

- прием расслабления.

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.

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

8. Соревновательная деятельность. (6 часов) (Официальные соревнования, Первенства и Чемпионаты (школы, города, области и т.д.)

Правила соревнований Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами. Классификация техники

дзюдо и самбо, Броски, удержания, болевые. Японские термины.

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

Соревнования. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок.

9. Контрольные занятия. (4 часа)

Выполнение специальных нормативов

Контрольное тестирование по тактико-технической и психологической подготовке.

10. Судейская деятельность. (4 часа)

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

Участие в судействе соревнований областного уровня.

11. Индивидуальная работа. (8 часов)

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.

анализ (просмотр соревнований).

12. Итоговое занятие. (8 часов)

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 уровень - углубленный

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Виды деятельности
1.	Вводное занятие	4	Лекция
2.	Правила соревнований	8	соревновательный поединок
3.	Предупреждение травматизма, питание	15	опрос

	борца перед соревнованием		
4.	Общефизическая подготовка	16	контрольные тесты
5.	Специальная подготовка	4	соревнования
6.	Тактическая подготовка	16	опрос соревновательный поединок
7.	Психологическая подготовка	4	самоанализ
8.	Соревновательная деятельность	6	соревнования анализ
9.	Контрольные занятия	4	тестирование
10.	Судейская деятельность	5	соревнование
11.	Индивидуальные занятия	6	самоанализ
12.	Итоговое занятие	8	анализ
	Итого	96	

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе, применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы.

Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребенок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников.

Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

-журнал посещаемости

-работа детей на занятиях;

-отзывы родителей о работе

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении итогового контроля являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видеозаписи занятий и тренировок.

**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 хват 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	удовлетворительн о
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 партерами одного уровня подготовленности: легче на 5-6 кг, одного веса, тяжелее на 8-10 кг.	5	4
---	---	---

V год обучения

Виды упражнений	хорошо	удовлетворительно
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 партерами одного уровня подготовленности: легче на 5-6 кг, одного веса, тяжелее на 8-10 кг.	5	4

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).

Воспитывающая деятельность

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Быстрый мяч» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя, и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки баскетболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Юность».

Литература

1. - Александр Сажин: Дзюдо для начинающих, 2010
2. - Роджер Маркс: Дзюдо. Все техники и основные упражнения, 2015
3. - 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, **2019**. - 312 с.
4. - 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.
5. - Дзюдо (система и борьба): учебник /Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800 с.
6. - 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.
7. - Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 11.
8. - Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 6-10 с.
9. - 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.
10. - Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. М.: Гранд-Фаир, 2005. 203-205 с.