

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ №1.Комплекс основных характеристик программы** |  |
| 1.1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.2.Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3.Планируемые результаты | 10 |
| **РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий**  | 11 |
| 2.1 Учебный план | 11 |
| 2.1.1 Примерный учебный план | 12 |
| 2.2. Содержание программы | 12 |
| 2.1.Условия реализации программы | 18 |
| 2.2.Формы реализации программы | 19 |
| 2.3. Методические материалы | 21 |
| 2.4. Информационное обеспечение программ | 25 |

**Аннотация к программе**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» (далее - программа) по направленности физкультурно-спортивная. Целью программы и основным ее содержанием является развитие способностей в области физической культуры и спорта.

***Стартовый уровень*** программы(ознакомительный этап)являетсяначальным этапом для освоения программы «Дзюдо», предусматривающего знакомство с азами обще физического развития. Основной формой изучения материала программы является игра (игровая деятельность), что актуально для детей возраста 6-7 лет и позволяет сформировать у детей мотивацию к занятиям физической культуры и спортом.

Программа реализуется в оборудованном помещении расположенного по адресу: г.Тюмень, ул. Депутатская 129/1.

Программа рассчитана на обучающихся 6-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта).

Программа может быть адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа является краткосрочной и рассчитана на 2 месяца с продолжительностью занятий 8 академических часов из расчета 1 занятие по 45 минут (один академический час) в неделю. Претендент может быть зачислен на любом этапе обучения.

Программа реализуется из числа педагогических работников МАУ ДО ДЮСШ №4 города Тюмени имеющие соответствующие образование, квалификационную категорию, справку об отсутствии судимости.

Форма обучения по программе очная, форма организации образовательной деятельности групповая и индивидуальная, минимальное число детей 10, максимальное -15 детей.

Финансирование программы осуществляется из средств местного бюджета путем персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области.

По окончании прохождения программы обучающимся предлагается перейти на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Дзюдо» или другие общеобразовательные общеразвивающие программы реализуемые в учреждении.

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018г. № 52831);

- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1. «О примерных требованиях к разработке программ дополнительного образования детей».

 - Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

с соблюдением СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Регламентируется: Уставом МАУ ДО ДЮСШ №4 города Тюмени; Лицензией на образовательную деятельность; Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Дзюдо» (протокол№ от ..).

**Отличительной особенностью программы** является, что современные дети испытывают дефицит, в двигательной активности проводя большую часть времени в статическом положении, тем самым вызывают утомление определенных мышечных групп, приводящих к нарушению осанки, искривлению позвоночника, а также к задержке в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

**Актуальность программы** и педагогическая целесообразность заключается в том, что учебные занятия борьбой в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Новизна программы** заключается в максимальной совместимости спортивной направленности программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Программа реализуется в оборудованном помещении по адресу: г. Тюмень, ул. Депутатская 129/1.

По окончании программы обучающимся предлагается общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо».

**Цель и задачи**

**Цель**: Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся.

**Задачи**:

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо

- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей организма

Развивающие задачи:

* развитие интереса к занятиям в спортивной секции

развитие двигательных качеств - ловкости, гибкости, координации, силовых качеств.

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- повышение функциональных возможностей организма;

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и

формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным

ценностям;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы.

***Стартовый уровень*** программы (ознакомительный курс) является начальным этапом для формирования интереса школьника к физическим занятиям и спортом, предусматривающего знакомство с азами борьбы дзюдо.

Основной формой изучения материала программы является игра, как основная ведущая деятельность для детей 6-7 лет.

*По характеру деятельности* — образовательная.

*По педагогическим целям* — физкультурно - спортивная.

*По форме занятий* — групповая и индивидуальная.

*Продолжительность программы:* 8 недель*.*

*Продолжительность одного академического занятия* – 45 минут*[[1]](#footnote-1)*.

*Продолжительность занятий в неделю составляет-* 1 раз.

*Формы занятий:* учебно-тренировочные; рекреационные.

*Финансирование:* в рамках персонифицированного финансирования.

*Наличие лицензии* на правоведения образовательной деятельности.

*Наполняемость групп*: минимальная наполняемость групп 10 человек.

*Кадровое обеспечение:* Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование, а также при наличии справки об отсутствии судимости.

*Условия набора детей:* принимаются все дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

**В Программе учитываются** индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей. Данная программа может быть адаптирована и использована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

**- дети с нарушением слуха (слабослышащие);**

**- дети с нарушением речи.**

**- дети с з**адержкой психического развития.

При составлении программы учитывались базовые знания и умения, сформированные у обучающихся начальных классов. В результате прохождения программного материала обучающийся должен сформировать начальные компетенции.

В процессе обучения предусматриваются следующие **формы учебных занятий:**

- типовое занятие, сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение; - собеседование; - консультации;

- практическая работа под руководством тренера - преподавателя по закреплению определенных навыков и самостоятельное выполнение упражнений;

К занятиям в спортивной секции «ОФП с элементами дзюдо» принимаются мальчики и девочки, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. Возраст занятия борьбой – дети 6-7 лет.

 **Ценностные ориентиры содержания** программы заключена в эффективной организации образовательных, воспитательных и творческих процессов, основывающихся на единстве формирования сознания, восприятия и поведения детей и подростков в условиях социума.

Занятия способствуют развитию мотивации к данному виду деятельности, развитию физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости, быстроты.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

 За месяц обучения обучающиеся получают базовые знания: овладение теоретическими знаниями данного этапа, развить физические качества, научиться самостоятельно работать.

**Обучающиеся должны знать:**

* Правила поведения в зале;
* Виды приемов и контрприемов;
* Приемы самостраховки;
* Теоретические основы борьбы.

**Обучающиеся должны уметь:**

* Выполнять правильно самостраховку;
* Выполнять акробатические элементы.

Учитывая психологические особенности детей младшего школьного возраста, больше половины занятий реализуется через игру. Это различные игровые разминки, элементы соревнований, тренировочные партии и, конечно, турниры. Игровая практика обучающиеся необходима еще и потому, что в основе совершенствования лежит спортивная борьба. В ней обучающиеся оттачивают свое умение, приобретают практический опыт, получают эстетическое и моральное удовлетворение.

Формой аттестации данной программы является открытое занятие, где можно определить уровень освоения пройденного материала.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

**Личностные результаты**

* ценностно-смысловая ориентация учащихся;
* действие смыслообразования;
* нравственно-этическое оценивание.

**Метапредметные результаты**

*Коммуникативные:*

* умение выражать свои мысли;
* разрешение конфликтов, постановка вопросов;
* управление поведением партнера: контроль, коррекция;
* планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

*Регулятивные:*

* целеполагание;
* волевая саморегуляция;
* коррекция;
* контроль в форме сличения с эталоном;
* планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные:*

* умение структурировать знания;
* выделение и формулирование учебной цели;
* выделение необходимой информации.

К концу программы**,** дети должны ознакомиться с историей возникновения и развития дзюдо, получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения. Уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний, 3-4 болевых приема. Уметь бороться в стойке и в партере. Знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.

**Содержание программы**

Содержание предусматривает последовательность изучения материала по темам в течение **двух месяцев**:

1. Общая физическая подготовка

2. Специальная физическая подготовка по дисциплине Борьба «Дзюдо».

*Физическая подготовка* представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей занимающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы. Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в секции по дзюдо занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы самостоятельно, или по заданию тренера

**Учебный план**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены учебные часы и отражены темы занятий. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам программы.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст заним-ся | Основная направленность занятий |
| 6-7 (лет) | - содействие укреплению здоровья и нормальному физическомуразвитию;- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |

**2.1.1 Примерный учебный план программы распределения учебного материала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Всегочасов | Теория | Практика | Формыпромежуточной(итоговой) |
| 1. Общая физическаяподготовка  | **3** |  | **3** | Педагогическоенаблюдение |
| Общие вопросытеории и практикифизическойкультуры и спорта | **1** | **1** |  | Педагогическоенаблюдение |
| 2. Элементы борьбы дзюдо | **3** |  | **3** | Зачёт, сдачаконтрольныхнормативов |
| Самостоятельнаяработа | **1** |  | **1** | Зачёт, сдачаконтрольныхнормативов |
| **Итого часов:** | **8** | **1** | **7** |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиедисциплин | Уровеньсложности | Продолжительностьобучения (внеделях) | Количествозанятий внеделю | Всегоакадемическихчасов в неделю | Всегоакадемическихчасов запериод |
| ОФП с элементами дзюдо | Ознакомительный | 8 недель (2 месяца) | 1 занятие внеделю по 45 минут | 1 | 8 |

При реализации программы «ОФП с элементами дзюдо» продолжительность учебных занятий составляет 2 месяца (1 занятие в неделю). Количество учебных недель – 8. Всего академических часов – 8. Максимальная учебная нагрузка с учётом (самостоятельной работы) составляет – 8 часов. Объём времени на самостоятельную работу определяется с учётом сложившихся педагогических традиций и методической целесообразности.

2.2 Содержание образовательной программы

Материалы для практических занятий

Упражнения на гибкость:

 - махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);

 - шпагаты и полушпагаты;

 - наклоны верёд, в стороны, сидя на полу;

 - вставание на гимнастический и борцовский мост.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

Бег с ускорением.

Упражнения на развитие мышц спины:

разгибания (можно в парах) - лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;

 - разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;

-перетягивание (выполняется в парах) - сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижения по залу. Затем участники меняются местами.

Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазание по канату.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

 «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку.

Прыжки на батуте.

 Акробатика:

 - кувырки в группировке вперед и назад;

- падение на спину с самостраховкой;

- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;

- перевороты в сторону (колесо);

- кувырки боком;

- самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;

- кувырки в парах;

- переворот с головы и рук;

- полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой).

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Тематический план дисциплины ОФП представлен в приложении.

В комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

**2.4.Формы аттестации**

Так как главной целью данной программы является развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей обучающихся, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может.

Для определения динамики прироста физических качеств каждого обучающегося, степени овладения техникой отдельных элементов в начале и в конце программы проводятся испытания в виде соревнований на открытом занятии.

**2.5. Методические материалы**

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед.

Урок состоит из трёх частей. Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части урока.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, средств, и методов тренировки; возрастание объема нагрузки, постоянное совершенствование техники, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Кроме учебных занятий по расписанию, занимающиеся самостоятельно ежедневно проводят дополнительную работу: утреннюю зарядку, а также выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному.

Форма обучения – очная.

При изучении теории с учетом возрастных особенностей целесообразно использовать методы рассказа с элементами показа, беседы, лекции, мультимедийные презентации.

**2.3.Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимо наличие определенной материально-технической базы

1. Спортивный зал

2. Тренажеры.

3. Маты.

4. Шведская стенка.

5. Набивные мячи.

6. Гимнастические скамейки.

7. Мячи: теннисные, футбольные, баскетбольные, волейбольные, флорбольные.

8. Флорбольные клюшки.

9. Скакалки.

10. Барьеры.

11. Обручи.

12. Кимоно.

Правильный подбор и рациональное использование оборудования способствуют развитию двигательной сферы детей, позволяют более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка.

Тренажеры простейшего типа:

• детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса);

• гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);

• степ-платформы (для развития общей выносливости, координации движений);

• гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.)

• и др.

**2.6. Информационное обеспечение программы**

1. Гаткин, Е.Я. Все о самбо/ Е.Я. Гаткин.-М.: АСТ: Астраль; Владимир: ВКТ, 2008.-349 с.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А.Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричек.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 800 с.
3. Ожегов, С.И. Словарь русского языка/ С.И. Ожегов-М.: «Советская энциклопедия», 1972.- 846 с.
4. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов/ Станков А.Г., Климкин В.П., Письменский И.А.-М.: Физкультура и спорт, 1984.-240 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.-480 с.
6. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие/Шестаков В.Б., Ерегина С.В.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.- 216с.
7. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. «САМБО» программа, Москва 2005
8. Е.М. Чумаков. 100 Уроков Самбо, Москва 1998
9. Бахарева Т.В., Грабельников С.А.. Методические основы организации учебно-тренировочного процесса и проведения учебно-тренировочных занятий (Методическое пособие), Тверь, 2009

приложение №1

к программе

Примерная последовательность тем для занятий ОФП

Тема № 1-2

Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки, упражнения на батуте.

Тема №3-4

Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка):

специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения через «козла» и на батуте, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

Тема № 5-6

Практические занятия: Игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

Тема № 7-8.

Практические занятия: Открытые уроки. Проходят два раза в месяц, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качества открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

**Теоретическая подготовка.**«Краткий обзор развития дзюдо», «Общие понятия о технике», «Правила соревнований».

**Простейшие акробатические элементы:**кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через препятствие в длину и в высоту, стойки, «седы», упоры, перекаты, прыжки, перевороты, акробатические прыжки, гимнастический мост, колесо.

**Техника самостраховки:**падение на спину, падение на правый и левый бок, падение на грудь, падение с опорой на руки.

**Техника борьбы лёжа***:* переворачивания, удержания, защита от удержаний и переворачиваний, комбинации из переворачиваний и удержаний, болевые приемы на руку, болевые приемы на ногу, учебные и учебно-тренировочные схватки в партере.

**Техника борьбы в стойке:**стойки, передвижения, дистанции, захваты, выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием, броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро, бросок с выхватом одной ноги, бросок с выхватом двух ног, зацеп, подсечка, подхват. Учебные и учебно-тренировочные схватки в стойке.

1. [↑](#footnote-ref-1)