



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимп +» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дзюдо сегодня – это эффективная система формирования физического здоровья, воспитания духовно-нравственных качеств личности, пропаганды честного поединка, взаимопомощи, силы духа и воли.

Программа разработана для проведения занятий с детьми, начиная с 6-летнего возраста. В нее включены игры и упражнения, несущие в себе в зародышевом состоянии элементы борьбы дзюдо. В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посылного единоборства необходимо с шестилетнего возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв для дальнейших занятий этим видом спорта.

Цель программы: овладение первоначальными основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего приобретения спортивного мастерства.

Педагогическая целесообразность программы. Программа физкультурно-спортивной направленности «Олимп+» создана для привлечения детей к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования их физических способностей.

Во всей системе трехлетней подготовке юных борцов наиболее важным является этап начальной подготовки, которая обеспечивает гармоничное развитие ребёнка (укрепление физического и психического здоровья, разностороннюю спортивную подготовку), расширение диапазона рациональных движений занимающихся, не имеющих достаточного двигательного опыта, создание базы для дальнейшего спортивного становления.

Адресат программы - программа «Олимп +» ориентирована на обучение и воспитание детей от 6 до 9 лет. В объединение принимаются все желающие без ограничений и вступительных испытаний, на основе медицинского и психолого-педагогического диагностирования.

Объем и срок освоения программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь курс обучения и необходимых для освоения программы - 576 часов. Срок освоения программы - 3 года.

Форма обучения – очная, согласно утвержденному расписанию.

Состав групп постоянный, допускается прием или перевод в группы 2-3 годов обучения по результатам медико-психолого-педагогического диагностирования и спортивных достижений.

Режим, периодичность и продолжительность занятий:

Для обучающихся 1-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с общей нагрузкой 144 часа в год.

Для 2-го и 3-го года - 216 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для 2-го и 3-го годов обучения. Основной формой работы с детьми по обучению элементам единоборства является групповое занятие.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения обучающиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности, правила поведения во время тренировок и соревнований;
- основы личной гигиены;
- кодекс дзюдоиста;
- историю зарождения и развития борьбы дзюдо;
- ритуалы дзюдо;
- знать специальную терминологию;
- понимать значение захватов и выведения из равновесия, их влияние на исход поединка;

уметь:

- правильно выполнять общеразвивающие физические и акробатические упражнения;
- выполнять ритуалы дзюдо в начале и конце поединка;
- правильно выполнять самостраховку, применять различные виды стоек и правильно передвигаться по ковру во время поединка;
- правильно применять изученные виды захватов, удержаний.
- уметь проводить вольные схватки.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности;
- современную историю развития дзюдо в России и за рубежом;
- этикет в дзюдо;

- знать основы гигиены;
- знать комплекс общефизических, разминочных и специальных физических упражнений;
- знать новую терминологию дзюдо;
- разновидности партера и изученные виды удержания;

уметь:

- выполнять комплекс общефизических, разминочных и специальных физических упражнений;
- правильно выполнять изученные виды самостраховки;
- правильно выполнять основные стойки и перемещения во время поединка;
- правильно выполнять нормативы и тренировочные задания;
- правильно выполнять приемы: бросок «задняя подножка», бросок «передняя подножка», бросок «зацеп изнутри» и учи-коми к ним;
- демонстрацию изученных видов партера и некоторых элементов борьбы в партере;
- демонстрация изученных видов удержания.
- уметь проводить игровые схватки.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны

знать:

- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнований;
- правила техники безопасности;
- историю развития физкультуры и спорта в России, успехи российских дзюдоистов на мировой олимпийской арене;
- знать основы гигиены;
- знать комплекс общефизических, разминочных и специальных физических упражнений;
- знать правила борьбы дзюдо и изменения к правилам;
- знать новую терминологию дзюдо;

уметь:

- правильно выполнять комплекс общефизических, разминочных и специальных физических упражнений;
- правильно выполнять изученные виды самостраховки;
- демонстрировать основные стойки, виды перемещений и связки с проведением приема;
- демонстрировать изученные виды выведения из равновесия;
- правильно выполнять изученные виды бросков и учи-коми к ним;
- демонстрировать изученные виды удержаний, защиту от них;
- правильно выполнять нормативы и тренировочные задания;
- демонстрировать изученные виды борьбы в партере
- уметь проводить учебные схватки.

Прогнозируемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Основными результатами освоения программы являются:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли;
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие первоначального соревновательного опыта (соревнования внутри объединения, городские);
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной области.