**Пояснительная записка Борьба дзюдо**

В наше время отмечается необходимость создания условий для осознания молодым поколением потребности в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Занятия борьбой дзюдо повышают физическую подготовленность, воспитывают характер, закладывают у занимающихся основы здоровья, а также, формируют потребность в здоровом образе жизни.Данный курс поможетподростку обрести уверенность в себе, быть духовно и физически готовым оказать необходимый отпорпри угрозе жизни и здоровью, мыслить нестандартно, уметь прогнозировать развитие ситуации, простраивать алгоритмы поведения в разных ситуациях.

**Цельданного курса:**

освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта - борьба дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;

Задачи:

* Привлечение максимально возможного количества занимающихся к занятиям борьбой дзюдо;
* формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
* всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
* выявление задатков и способностей детей;
* привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
* воспитание черт спортивного характера.

**Формирование данных ценностей, предусматривает**

**следующие формы занятий с учащимися:**

* практическое освоение методов и форм физической культуры, борьбы дзюдо, простейших элементов спортивной подготовки при подготовке и проведении подвижных игр и игровых упражнений, спортивных соревнований;
* групповая форма - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие;
* индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
* самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций;
* беседы о значении занятий физическими упражнениями, о развитии и занятии борьбой дзюдо, ведении активного и здорового образа жизни для укрепления здоровья, профилактика вредных привычек;

Данный курс спортивно - оздоровительного обучения не предусматривает оценивания школьников. Но обязательной частью является проведение демонстрация умений, полученных в ходе изучения курса (публичное массовое выступление) на фестивале краткосрочных курсов.

Объём курса 16 ч из расчета 1 ч в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:**

Содержание краткосрочного курса «Основы единоборств» направлено на целеустремленных, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся средней школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Материал программы дается в трех разделах:**

1. основы знаний;
2. технико-тактическая работа;
3. двигательные умения и навыки.

**Структура знаний содержит следующие блоки:**

1. основы борьбы дзюдо;
2. личностно-ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием;
3. знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе;
4. знания, необходимые для реализации физкультурно-спортивной деятельности в коллективе для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т.д.;
5. знания, необходимые для применения основ физической культуры в жизнедеятельности человека.

**Принципы, лежащие в основе построения программы:**

1) *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества,психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления офизической культуре, систематичности, непрерывности, «овладенияосновами физической культуры»;

3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности,перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к

самостоятельной физкультурной деятельности школьника.

**Особенности курса определяются следующим:**

1. В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.
2. В процессе занятий происходит развитие основных физических качеств, повышениефункциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Требования к обучающимся.**

**По окончании курса учащиеся должны**

**Знать:**

-основы физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование здоровья тела и духа;

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

* освоить приемы самостраховки при падениях в различном направлении (на грудь, на спину, направо, налево);

-выполнять индивидуально подобранные приемы и броски;

* выполнение простейших приемов вперед и назад;
* уметь выводить противника из равновесия;
* правильно и координировано двигаться;

**Результаты изучения:**

**Предметными результатами** является сформированность следующих умений.

* Планирование занятий спортивной борьбы в режиме дня;
* Представления дзюдо как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения;
* Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их;
* Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами. В различных условиях.

**Метапредметными результатами** является:

* Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

**Личностными результатами** является формирование следующих умений:

* Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

**-** Спортивный зал;

- Маты;

- Спортивная форма.

**Список литературы**

1. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. *Лях В. И.* — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
4. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
5. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
6. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие.Шестаков В. Б., Ерегина С. В.

— М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

**Календарно тематическое планирование занятий**

**по курсу «Основы единоборств»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Кол – во ч | Результат | | | Компетентность | Контроль |
| Предметный | Метапредметный | Личностный | Универс. учебные действия детей |
| Техника безопасности на занятиях. Основные команды судей и учителя. Презентация о борьбе. | **1** | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения;  Определиться с весовыми категориями детей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | Знать необходимые для работы оборудование и инвентарь; | Принести спортивную форму |
| Изучение самостраховки при падении на бок. | **1** | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  Помощь при выполнении приемов | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Формировать целеустремлённость и настойчивость в достижение целей, готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; | Полнота выполнения заданий.  Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. |
| Самоконт-роль и психорегуляция.  Повторениесамостраховки при падении на бок, кувырки через плечо. | **1** | взаимодействовать со сверстниками по правилам борьбы и соревнований;  Организация работы по разучиванию приемов. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Формировать умения учиться и способность к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); | Правильность выполнения упражнений.  Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. |
| Обучение технических способностей в стойке.  Стойки и передвижения в стойке. | **1** | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, не нарушая технику безопасности на занятии. | Формировать целеустремлённость и настойчивость в достижение целей, готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; | Правильность выполнения упражнений.  Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. |
| Специальнаяфизическаяподготовка. Упражнения на равновесие гибкость | **1** | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Формировать бережное отношение к материальным и духовным ценностям**.** | Развивать готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственность за их результаты; | Правильность выполненияупражнений.  Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. |
| Обучение технико-тактической работе в стойке.  ( Задняя подножка) | **1** | Знать понятия:представлять единоборства,как средство укрепления здоровья,  физического развития и физической подготовки человека; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Освоение правил здорового и безопасного образа жизни; | Правильное выполнение приемов и действий.  Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. |
| СФП. Специальные упражнения для борца | **1** | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при  выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Формировать бережное отношение к личным ценностям | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей; | Инструкция по выполнению приемов.  Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. |
| Упражнения для укрепления мышц мышечного корсета | **1** | выполнять общеразвивающие комплексы на высоком  техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Развивать силовые качества; | Инструкция по выполнению комплекса  Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. |
| Обучение технических способностей в стойке.  (зацеп изнутри) | **1** | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Умение воспроизводить одиночные приемы и комбинации; | Инструкция по выполнению комплексов.  Опрос: как можно применять полученные навыки в жизни и на традиционных уроках по ФК. |
| Обучение технических способностей в стойке.  ( Бросок через бедро) | **1** | выполнять комбинации на высоком  техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения приемов. | деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Способность не боятся сделать ошибку при выполнении приемов; | Правильность выполнения приемов.  Следить за выполнением самостраховки. |
| Повторение и закрепление технических приемов в стойке (комбинации из пройденных бросков) | **1** | планировать занятия спортивной борьбой, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Формировать целеустремлённость и настойчивость в достижение целей, готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма. | При закреплении важно чтоб все ошибки выполняемые ранее были исключены. |
| Обучение технических способностей в партере и в стойке (перевод из стойки в партер) | **1** | организовывать и проводить занятия по борьбе с разной целевой направленностью, подбирать длязанимающихся физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Развивать силовые качества | Правильность выполнения приемов.  Следить за соблюдением техники безопасности. |
| Обучение технических способностей в партере и в стойке (перевод из стойки в партер,удушающие приемы) | **1** | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при  выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей; | Правильность выполнения приемов.  Следить за соблюдением техники безопасности. |
| Обучение технических способностей в партере и в стойке (боковая подсечка вправо, влево) | **1** | выполнять комбинации на высоком  техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения приемов. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и сверстникам. | Осознано заниматься спортивной борьбой дальше, не останавливаться на достигнутом | Правильность выполнения приемов.  Следить за соблюдением техники безопасности. |
| Обучение технических способностей в партере (болевые приемы на руки) | **1** | уважительное и доверительное отношение друг к другу, умение чувствовать партнера. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Формировать бережное отношение к личным ценностям | Развивать готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственность за их результаты | Правильность выполненияприемов.  Следить за соблюдением техники безопасности. |
| Презентация приемов и комбинаций спортивной борьбы. | **1** | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Умение воспроизводить все изученные приемы и комбинации в стойке и партере. | Инструкция по выполнению приемов и комбинаций.  Опрос: как можно применять полученные навыки в жизни, при каких обстоятельствах. |