

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И. Шелехова»

г.Рыльска Курской области

Принято на  
заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2022г.



Утверждено:  
приказ № 1-166  
«31» августа 2022г.  
Директор школы  
(Милонов В. В.)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Борьба»**

Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся 12-15 лет

**Составитель:** М.Н.Красов, педагог  
дополнительного образования, учитель  
физической культуры

2022-2023 учебный год

## Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Учебно - тематическое планирование.
3. Календарно - тематическое планирование.
4. Требования к уровню подготовки обучающихся.
5. Планируемые результаты освоения программы.
6. Учебно – методическое обеспечение.

## 1. Пояснительная записка

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 7-12 лет. Спортивная секция «Борьба» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

**Цель:** - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

### **Задачи:**

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой в ДЮСШ и Школах Олимпийского резерва.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся,

предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Борьбой могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

#### ***Организационно-методические особенности подготовки***

***Основными формами*** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике

травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

**Соревновательный период.** Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и после соревновательного этапа – активного отдыха.

**Переходный период.** Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 68 часов в год.

#### **Диагностика результативности освоения программы**

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога-

преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

### **Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся**

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не загружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

## 2. Учебно-тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
	<p style="text-align: center;">Теория</p> <p>1. Вводное занятие</p> <p>2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль</p> <p>3. Основы техники и тактики борьбы</p> <p>4. Правила соревнований</p>	<p>5</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>7</p>	<p>Гражданское воспитание, патриотическое воспитание,</p> <p>духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание,</p> <p>физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,</p> <p>трудовое воспитание, экологическое воспитание, ценности научного познания.</p>
	<p style="text-align: center;">Практика</p> <p>1. Физическая подготовка</p> <p>2. Техничко- тактическая подготовка</p> <p>3. Соревновательная подготовка</p> <p>4. Зачётные требования</p>	<p>16</p> <p>5</p> <p>9</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	Всего:	34	

### 3.Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Дата Факт	Дата План
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.		
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».		
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».		
4	Падения на спину. Акробатика.		
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.		
6	Падения на спину. Самостраховка.		
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.		
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.		
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.		
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.		
11	Падения . Самостраховка. Акробатика.		
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.		
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.		
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.		
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.		
16	Падение через партнёра.Бросок «Отхват».		
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».		
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.		
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».		
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.		
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».		
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».		
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.		
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».		
25	Падения. Страховка. Бросок через бедро.		
26	Падения. Страховка. Удержание поперек.		
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.		
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.		
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.		
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.		
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.		
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.		
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.		
34	Падения. Страховка. Бросок через бедро.		



#### 4. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце учебного года.

Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения, оценка	Назвать и выполнить технической (тактической) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

#### 4. Основные показатели для контроля развития физических качеств

Вид двиг. деят-ти	Развиваемое физической качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 лет	11 лет
Л/атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		20
	Быстрота	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)		6

### Зачётные требования по общей физической подготовке

Виды упражнений	Возраст			
	10 лет		11 лет	
	Хорошо	Удов-но	Хорошо	Удов-но
Бег 30 м	5,2	5,8	5,1	5,7
Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту	105	95	110	100
Метание теннисного мяча	35	30	38	35
Кросс (без учёта времени)	1000	500	1000	500
Плавание 50 м (мин)	1,20	без уч.	1,15	1,20
Льдки 1 км (мин)	7,30	8,00	7,20	7,50
Коньки 10 м	20	21	19	20
Подтягивание на перекладине	5	3	5	4

### Результаты обучения:

Учащиеся должны:

- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования

## 5. Планируемые результаты освоения программы.

### Предметные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения дзюдо и его развитие в России;
- понятия «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение из равновесия».
- тактику ведения поединка в нападении и защите;
- понятия «бросок», «тактика ведения поединка», «обманные действия» (угроза, вызов, комбинация, контратаки).

### Метапредметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- правильно передвигаться на татами;
- использовать различные захваты за кимоно партнера и соперника;
- ориентироваться в тактике нападения и защиты, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- выполнять броски с различными видами захватов;
- выполнять специальные упражнения для формирования двигательных навыков и умений;
- анализировать действия соперников;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника

### Личностные результаты:

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- повысить уровень физической подготовки по борьбе дзюдо с целью дальнейшего обучения.

### Гражданское воспитание:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

### Патриотического воспитания:

- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-

патриотического воспитания.

#### **Духовно-нравственного воспитания:**

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

#### **Эстетического воспитания:**

- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям.

#### **Физического воспитания, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребностям в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям.

#### **Трудового воспитания:**

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

#### **Экологического воспитания:**

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

#### **Ценностей научного познания:**

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержке научно-технического творчества детей;

– создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

## **6. Учебно – методическое обеспечение.**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

печатью 14 / Семидесятилетия  
(прописью)

Директор МБОУ «Рыльская средняя  
общеобразовательная школа №1 им.  
Г.И.Шелехова

В.В. Милонов

