**Описание дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо**

Дополнительная общеразвивающая программа “Дзюдо” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена учебная программа для учреждений дополнительного образования  (автор-составитель И.Д.Свищев, 2003г.).

*Цель программы:*

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих *задач:*

*Обучающие:*

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

*Развивающие:*

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

*На конец этапа занимающиеся должны:*

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.