

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»  
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол  
от 02 октября 2023г. № 3 )



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки» А.В. Ежов  
от 02 октября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ДЖИУ-ДЖИТСУ ОФП»**  
срок реализации программы: 1 год  
(возраст учащихся: 6 -11 лет)

Авторы-составители:  
Биксандаев Альберт Егорович  
педагог дополнительного образования,  
Черкасова Ольга Ивановна методист  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	«ДЖИУ-ДЖИТСУ ОФП»
<b>Автор-составитель программы</b>	Биксандаев Альберт Егорович
<b>Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Вид деятельности /Направление</b>	Единоборство
<b>Образовательная область</b>	Профильная (физическая культура)
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, алгоритмический
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Стартовый ( <i>ознакомительный, общекультурный</i> )
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	6-11 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
<b>Продолжительность реализации программы</b>	Одногодичная
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Аккредитация</b>	Не требуется
<b>Язык, на котором осуществляется обучение</b>	Русский
<b>Аннотация (краткое описание программы)</b>	Занятия по программе являются оптимальным способом восполнения физической активности учащихся, сохранения и укрепления их физического, духовного и нравственного здоровья. Данная программа направлена не только на достижение результата, но и на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки джиу-джитсу, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение борьбы направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие.

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Джиу-джитсу ОФП», 1 год, 6-11 лет.
Дата начала реализации в учебном году	01.10.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
2 группы (Е1, Ж1) - 1 год обучения	Нагрузка 1 раза в неделю по 1 часу = 34 часа
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	октябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Аттестация по окончанию обучения по Программе	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	5
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	7
2.	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	10
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	10
2.2.	Методические материалы	11
2.3.	Условия реализации программы	13
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	
3.	Приложения к программе:	15
	1. Календарно-тематический план–сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Направленность программы*

Программа «Джиу-джитсу ОФП» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

#### *Актуальность программы*

Программа «Джиу-джитсу ОФП» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей Центрального района г. Челябинска и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной

активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Занятия с элементами джиу-джитсу и ОФП, спортивные подвижные игры являются оптимальным способом восполнения физической активности учащихся, сохранения и укрепления их физического, духовного и нравственного здоровья.

#### ***Отличительные особенности программы, новизна***

Новизна образовательной программы заключается в том, что она включает в себя не только упражнения для развития физических качеств, спортивные и подвижные игры, а также знакомит с базовыми элементами техники и тактики боевого искусства Джиу-джитсу, способствует формированию волевых качеств учащихся, приобщает к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность программы заключается в том, что, в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не столько на достижение результата, а на развитие двигательных способностей, умений и навыков. Изучение базовых техник джиу-джитсу направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга учащихся, желающих заниматься этим видом спорта. Специфика предполагаемой деятельности детей направлена на умение ценить жизнь человека вообще и свою жизнь в частности.

Программа «Джиу-джитсу» разработана на основе примерной программы по дзюдо для системы дополнительного образования детей, А.О. Акопян, В. Кащавцев, Т.П. Клименко, 2003.

### **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** Содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся по средствам освоения общефизических упражнений и базовых техник джиу-джитсу.

#### ***Задачи программы:***

##### ***Предметные (обучающие) задачи:***

- познакомить детей с традициями и историей физической культуры в России, с историей развития боевых искусств в РФ и Японии; с необходимыми понятиями и теоретическими сведениями в области физической культуры;
- формировать базовых знания, умений и навыков теоретических и практических основ джиу-джитсу;
- обучить техническим и тактическим навыкам и приемам для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, для проведения спортивных и подвижных игр.

##### ***Метапредметные (развивающие) задачи:***

- развивать двигательные способности и навыки;
- развивать умение контролировать свое поведение и эмоциями;
- формировать волевые качества.

##### ***Личностные (воспитательные) задачи:***

- воспитывать чувство гордости к своей Родине, за спортивные достижения спортсменов своей страны;
- воспитывать трудолюбие и уверенность в своих силах, культуру поведения и общения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- способствовать стремление к систематическим занятиям спортом, достижению спортивного мастерства и формированию интереса к спортивным профессиям.

### **1.3. Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения:

#### ***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут знать традиции и историю физкультуры и развития единоборств в России и в мире, комплекс необходимые теоретические понятия в области джиу-джитсу и физической культуры;
- будут владеть знаниями, умениями и навыками теоретических и практических основ джиу-джитсу;
- будут уметь самостоятельно проводить тренировочный комплекс по ОФП, спортивные и подвижные игры.

#### ***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будут развиты двигательные способности и навыки: выносливость, сила, координация, ловкость;

- будут уметь анализировать своё поведение, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- будут сформированы волевые качества: дисциплинированность, ответственность, упорство.

#### ***Личностные (воспитательные) результаты:***

- будет воспитано чувство гордости за свою Родину, за спортивные достижения наших спортсменов;
- будут стремиться предупреждать конфликтные ситуации на занятиях физической культурой и спортом, уважительно относиться к соперникам на соревнованиях и тренировках;
- будут стремиться к саморазвитию, к постоянным занятиям спортом и личностному самоопределению в спорте.

## **1.4. Организация образовательного процесса**

### ***Адресат программы***

Программа «Джиу-джитсу ОФП» предназначена для детей от 6 до 11 лет. Овладение начальной подготовкой ОФП и джиу-джитсу является хорошим средством стимуляции физического развития и интеллектуальной деятельности, что способствует достижению более высоких результатов и в других областях деятельности человека, благодаря дисциплине, вниманию, терпению и выносливости, которые прививаются детям в течение многолетнего тренировочного процесса.

Набор учащихся производится по желанию родителей и детей. Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность независимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

### ***Характеристика возрастных особенностей учащихся***

Дети в возрасте 6-11 лет относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Произвольность психических процессов — внимания, памяти, восприятия и др. — и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке.

Развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей находятся в стадии большой интенсивности у детей 6-11 лет. Моторика руки ребенка несовершенна, так как не сформировалась костная система фаланг пальцев. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к бегу, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. С возраста 6-7 лет до 10-11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость младших школьников, их подвижность и острое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует бережного отношения к их психике, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. Все это необходимо учитывать при построении программы занятия. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Поэтому именно в этот период с детьми этого возраста важна мотивация, доброжелательное отношение, подбадривание.

***Профориентационный компонент программы*** включает в себя различные мероприятия и игры, связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития. Знакомство с информацией о российских спортсменах, о профессиях: тренер, спортсмен.

***Воспитательный потенциал программы*** предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного

отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

#### **Объём программы и режим работы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст 6-11 лет занятия проходят по 1 часу 1 раз в неделю, что составляет 34 часа в год. Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

#### **Объём программы и режим работы**

Таблица 1

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1 час	1 раз	1 час	34 часа
<b>ИТОГО:(объём программы)</b>				34 часа

**Уровень программы** - стартовый (ознакомительный, общекультурный).

## **1.5. Содержание программы**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие (инструктаж по ТБ и др.)	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Опрос
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 «Физическая культура и спорт в России»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Педагогическое наблюдение опрос
1.1.	Зарождение джиу-джитсу в России. Представители развития джиу-джитсу	1	1	-	
1.2.	Физическая культура в России. Влияние спорта на физическое развитие и здоровье человека.	1	1	-	
1.3	Гигиенические и этические нормы	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	<b>10</b>	<b>1,5</b>	<b>8,5</b>	Педагогическое наблюдение
2.1.	Упражнения в ходьбе и беге	2	0,5	1,5	
2.2.	Гимнастические упражнения	2	0,5	1,5	
2.3.	Упражнения для гибкости	2	-	1,5	
2.4.	Упражнения для туловища	2	-	1,5	
2.5.	Упражнения в парах	2	0,5	1,5	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 «Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства»</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Педагогическое наблюдение
3.1.	Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры с элементами единоборства	5	1	4	
3.2.	Развивающие игры с элементами единоборства	5	1	4	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 «Элементы джиу-джитсу»</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение
4.1.	Базовые элементы джиу-джитсу	1,5	0,5	1	
4.2.	Освобождение от захвата	1,5	0,5	1	
4.3.	Техника страховки	1,5	0,5	1	
4.4.	Комплексы для выработки подвижности рук	1,5	0,5	1	
4.5.	Комбинации техник выполнения	2	-	2	
	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>9,5</b>	<b>24,5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Вводное занятие

*Теория:* Введение в образовательную программу. Вопросы техники безопасности на занятиях. Понятия о травмах. Травмы, их причина и профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания, способы остановки кровотечения.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Правила пользования и уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

**Форма контроля:** опрос по пройденному материалу. (*Как влияет спорт на здоровье человека? Как ухаживать за спортивным инвентарем? Как вести себя на занятиях и мероприятиях?*).

### Раздел 1. Физическая культура и спорт в России»

#### 1.1 Зарождение джиу-джитсу в России. Представители развития джиу-джитсу

*Теория:* Зарождение джиу-джитсу в России. Представители развития джиу-джитсу – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев. Развитие джиу-джитсу в России. Успехи российского джиу-джитсу на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов.

1.2 Физическая культура в России. История. Влияние спорта на физическое развитие и здоровье человека.

*Теория:* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие элементами джиу-джитсу и ОФП, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Физическая культура в России. История. Успехи российских спортсменов в том числе борцов джиу-джитсу.

#### 1.3 Гигиенические и этические нормы

*Теория:* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение опрос.

### Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

#### 2.1 Упражнения в ходьбе и беге

*Теория:* Пояснение выполнения строевых упражнений. Упражнения в беге на месте и в передвижении;

*Практика:* Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

#### 2.2 Гимнастические упражнения

*Теория:* Упражнения у опоры; в движении. Упражнения на месте в различных и. п.

*Практика:* С предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами), (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

#### 2.3 Упражнения для гибкости

*Теория:* Правильная позиция и расположения центра тела при выполнении.



*Практика:* Стойка на лопатках, гимнастический мост, стойка на руках и ногах в передвижении, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

#### 2.4 Упражнения для туловища

*Теория:* Правильное выполнение на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, в плечевых суставах с помощью статических и динамических положений.

*Практика:* Упражнения на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения)

#### 2.5 Упражнения в парах

*Теория:* Демонстрация и объяснение техники выполнения физупражнений Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на различные группы мышц тела, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении

**Форма контроля:** Наблюдение и контроль за правильным выполнением элементов, и различных методов подготовок к выполнению.

### Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства

3.1 Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры с элементами единоборства.

*Теория:* Расположение игроков. Правила. Приемы использования предметов.

*Практика:* Отработка этапов. Проигрывание спортивной эстафеты и игр. «Третий лишний», «Янусы».

3.2 Развивающие игры с элементами единоборства.

*Теория:* Расположение игроков. Правила. Приемы использования предметов.

*Практика:* Передвижения в различных положениях. Отработка игры с предметами и без. «Петушиный бой», Борьба за мяч.

**Форма контроля:** Наблюдение и контроль за правильным выполнением упражнения.

### Раздел 4. Элементы джиу-джитсу

4.1 Базовые элементы джиу-джитсу

*Теория:* Захваты бывают разнообразными, основными

*Практика:* Одноименный, разноименный, спереди, сзади

4.2 Освобождение от захвата

*Теория:* Демонстрация и объяснение техники выполнения захватов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами, и способы их исполнения.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения руками, на различные группы мышц тела, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа), на месте и в движении.

4.3 Техника страховки

*Теория:* Демонстрация и объяснение техники выполнения страховки. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами, и способы выполнения в парах.

*Практика:* Упражнения на различные группы мышц тела, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях, на месте и в движении. Выполнение страховки на месте и в движении. Действия в различном темпе с изменением скорости и направления.

4.4 Комплексы для выработки подвижности рук

*Теория:* Демонстрация и объяснение техники выполнения подвижности рук. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами, и способы выполнения в парах.

*Практика:* Упражнения на различные группы мышц тела, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях, на месте и в движении. Действия в различном темпе с изменением скорости и направления.

4.5 Комбинации техник выполнения

*Теория:* Демонстрация и объяснение техники выполнения. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами.

*Практика:* Упражнения выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях на месте и в движении. Действия в различном темпе с изменением скорости и направления

**Форма контроля:** Периодический контроль правильного выполнения.

### Итоговое занятие

*Практика:* Показ отдельных элементов джиу-джитсу. Последовательное выполнение 10 отжиманий, 10 складок, 5 выпрыгиваний, 10 прогиб спины, 10 метров прыжки с выпрыгиванием в длину с двух ног в одну сторону и челночный бег 3 раза.

**Форма контроля:** Выполнение нормативов по физической подготовке.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
<b>Предметные</b> (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	будут знать традиции и историю физкультуры и развития единоборств в России и в мире, комплекс необходимые теоретические понятия в области джиу-джитсу и физической культуры	Сдача контрольных нормативов Педагогическое наблюдение	Таблицы нормативов, Приложение В4, таблица 1,2,3,4
	будут владеть знаниями, умениями и навыками теоретических и практических основ джиу-джитсу		
	будут уметь самостоятельно проводить тренировочный комплекс по ОФП, спортивные и подвижные игры будут уметь самостоятельно проводить тренировочный комплекс по ОФП, спортивные и подвижные игры		Техника оценки Приложение В 4
<b>Метапредметные</b> (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	будут развиты двигательные способности и навыки: выносливость, сила, координация, ловкость	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в Приложение В/1,
	будут уметь анализировать своё поведения, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой		
	будут сформированы волевые качества: дисциплинированность, ответственность, упорство		
<b>Личностные</b> (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	будет воспитано чувство гордости за свою Родину, за спортивные достижения наших спортсменов	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в Приложение В/2,
	будут стремиться предупреждать конфликтные ситуации на занятиях физической культурой и спортом, уважительно относиться к соперникам на соревнованиях и тренировках		
	будут стремиться к саморазвитию и личностному самоопределению в спорте		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложение).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;

- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

**Предметные** (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

**Метапредметные** (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

**Личностные** результаты представлены следующими *показателями*:

– организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

– ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

– поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

## **2.2. Методические материалы**

### **Особенности обучения**

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (*показ упражнения, демонстрация наглядных пособий*), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

На занятии существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы обучения**

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения.

Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В занятиях большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков страховки и самостраховки, при обучении и выполнении технических действий борьбы. Обучение технике джиу-джитсу носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ознакомление с техникой некоторых ударов руками и ногами.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

**1. По подходу к ребенку:**

*Личностно-ориентированные:*

*Гуманно-личностные технологии, Технологии сотрудничества*

**2. По преобладающему (доминирующему) методу:**

*Репродуктивные технологии* (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, демонстрация).

Побуждающие репродуктивные:

(объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся (работа по образцам, упражнение).

**3. По организационным формам:**

*Групповые технологии* предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

*Технология дифференцированного обучения* предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся. Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях, следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения хореографии имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребенок имеет определённый уровень физического развития).

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые.

**Индивидуальная** - самостоятельное выполнение заданий;

**Групповая** - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

**Парная** - может быть представлена постоянными и сменными парами.

### Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — заключительная. Здесь включены задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут проводить аутотренинг, чтобы успокоиться и проанализировать тренировку.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

## 2.3. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: тренировочный зал.
- *Оборудование и инвентарь*, необходимые для проведения занятий: ковёр (борцовский), резина, гантели, мешки, подушки, лапы и скакалки.
- *Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, телевизор, музыкальный центр.
- *Материалы*, необходимые для занятий: гимнастические маты.
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): кимоно.

### *Методическое обеспечение программы*

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые	Учебное занятие; Открытое занятие; Контрольное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический. <b>Технологии:</b> – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Технологии сотрудничества; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения.	1. Методические авторские разработки занятий, бесед, мероприятий и пр. (в электронном виде). 2. Записи боёв и схваток своих и ведущих спортсменов. 3. Фото- и видеоматериалы.

### *Литература*

#### *Список литературы для педагога*

1. Агафонов Г.Г. ДЖИУ-ДЖИТСУ. Современная техника древнего боевого искусства. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Акоюн А.О., Кашавцев В., Клименко Т.П. ДЗЮДО: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. — М.: Советский спорт, 2003.
3. Ахутин В.И., Шведов В.П., Сахаров М.П. Инженерная физиология и моделирование систем организма. — Новосибирск: Наука, 1987.
4. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC170 с помощью специфических нагрузок. — М.: ГЦОЛИФК, 1980.

5. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1996.
6. Бурёнина, А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. [Текст]: Учебное пособие для педагогов различных образовательных учреждений / А.И. Бурёнина. - СПб.:Музыкальная палитра, 2004. – 36с.
7. Васильева В.В. Физиология человека. Учебник для техникумов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. — Минск: Полымя, 1983.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста. — Киев: Здоровье, 1979.
11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны. — М.: Фаир-Пресс, 2002.
13. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. БОЕВОЕ ДЗЮДО. (Методическое пособие). — Рига: ТРИА «ЛЭТРА», 1991.
14. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. — М.: Физкультура и спорт, 1968.
15. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. — М.: «СААМ», 1995.
16. Градополов К.В. БОКС. — М.: Физкультура и спорт, 1965.
17. Дзигаро К. Кодокан Дзюдо. — Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
18. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
19. Еганов А.В. Теория и методика обучения спортивной тренировки в дзюдо. — Челябинск: «Уральская Академия», 2012.
20. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. — М.: Лептос, 1994.
21. Иванов С.А., Касьянов Т.Р. Основы рукопашного боя. — М.: Тера-спорт, 1998.
22. Иванов-Катанский С.А. Искусство ближнего боя. — М.: Молодежный книжный центр, ТОО Корум, 1994.
23. Иванов-Катанский С.А. Спортивное джиу-джитсу. Каноны мастерства. — М.: Фаир-пресс, 2005.
24. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. — М.: Просвещение, 1993.
25. Каплин В.Н., Егапов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. — М.: Госкомспорт, 1990.
26. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. — М.: Просвещение, 1983.

#### *Список литературы для учащихся*

1. Бранд Р. АЙКИДО: Учение и техника гармоничного развития. — М.: Гранд-Фаир, 2009.
2. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу. Тайное искусство японской самозащиты, давшее начало каратэ, айкидо, дзюдо. — Минск: Современное слово, 2000.
3. Данилов В.П. Русская боевая система. — М.: Когорта, 2004.
4. Кардош С. Измененные состояния сознания. — Днепропетровск: Сталкер, 1998.
5. Каструбин Э.М. Ключи к тайнам мозга. — М.: Триада, 1995.
6. Фойлер Б. Детский атлас мира / Пер. с нем. В. Милютин; художн. Ф. Розенцвайг. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 72 с.

Данная литература может быть полезна родителям.