

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 18 сентября 2023г. № 2)



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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ДЖИУ-ДЖИТСУ»

срок реализации программы: 1 год
(возраст учащихся: 4-17 лет)

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

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

Название программы	«ДЖИУ-ДЖИТСУ»
Автор-составитель программы	Биксандаев Альберт Егорович
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности /Направление	Единоборство
Образовательная область	Профильная (физическая культура)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, алгоритмический
Уровень освоения содержания образования	Стартовый (<i>ознакомительный, общекультурный</i>)
Возрастной уровень реализации программы	4-17 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Одногодичная
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык, на котором осуществляется обучение	Русский
Аннотация (краткое описание программы)	<p>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 и физкультурное образование самого широкого круга учащихся, желающих заниматься этим видом спорта.</p> <p>Профильная (<i>общекультурный уровень освоения</i>).</p>

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

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

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Джиу-джитсу» 1 год, 4-17 лет
Дата начала реализации в учебном году	01.09.2023
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 (А1мл, Б1мл) - 1 год обучения (младший состав)	Нагрузка 3 раза в неделю по 1,5 часа = 153 часа
2 группы (В1ст, Д1ст) - 1 год обучения (старший состав)	Нагрузка 3 раза в неделю по 2 часа = 204 часа
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– 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	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	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.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	17
2.2.	Методические материалы	18
2.3.	Условия реализации программы	20
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	
	Приложения к программе:	22
3.	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» 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» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей Центрального района г. Челябинска и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время различные виды единоборств очень популярны. А японское джиу-джитсу имеет универсальное значение, как и

национальное достояние РФ борьба самбо. Однако борьба самбо в основном направлена на спортивный результат, а в джиу-джитсу уделяется много внимания ещё и эстетике спорта.

Тренировки по системе джиу-джитсу являются одним из важнейших источников здоровья и способствуют привлечению детей к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни, гармоничному физическому развитию и профилактике асоциального поведения детей и подростков.

Программа «Джиу-джитсу» построена на основе списка действий, тактик от разных атак Система занятий выстроена по логике: постепенный переход от обучения к тактико-техническим действиям, их совершенствованию через развитие и увеличения физических и психологических возможностей учащихся. Программа позволяет освоить базовые, наиболее эффективные приемы борьбы на средней, дальней и ближней дистанциях, так же и при борьбе лежа.

Основными методами спортивной подготовки являются: повторный, игровой и соревновательный методы. Их использование в правильно выбранном соотношении позволит добиться оптимального результата.

Занятия джиу-джитсу являются оптимальным способом восполнения физической активности учащихся, сохранения и укрепления их физического, духовного и нравственного здоровья, воспитанию физических, морально-этических и волевых качеств.

Отличительные особенности программы, новизна

Отличительные особенности, новизна программы заключается в том, что, в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на достижение результата, а 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 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.

Помимо изучения техник, тактик, сопутствующих разминочных и оздоровительных комплексов, программа предусматривает дополнительные развивающие мероприятия, которые осуществляются в рамках сотрудничества с различными учреждениями дополнительного образования - семинары, обучающие и показательные программы, мастер-классы со спортсменами данного вида единоборства.

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: Развитие физических способностей учащихся средствами борьбы джиу-джитсу.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

- познакомить детей с традициями и историей развития боевых искусств в РФ и Японии;
- формировать знания теоретических и практических основ джиу-джитсу;
- научить техническим приемам, тактическим действиям, правилам борьбы джиу-джитсу.

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 джиу-джитсу, исторические основы единоборств в России и в мире;
- будут владеть основами джиу-джитсу, знать правила борьбы;
- будут уметь выполнять элементарные базовые технические приёмы джиу-джитсу, уметь страховать и страховаться своего партнёра; контролировать физическое состояние во время тренировки.

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» предназначена для детей от 4 до 17 лет.

Овладение начальной подготовкой по 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

4-7 лет. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Этот возрастной период часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Это последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. 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 7-11 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 продолжительное 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.

12 – 17 лет. Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. Эти показатели требуют особого внимания к регулированию нагрузки и отдыха. Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

В этом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание учащихся собственной точки зрения. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

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. Занятия для младшего состава проходят по 1,5 часа 3 раза в неделю, что составляет 153 часа в год, для старшего - по 2 часа 3 раза в неделю, что составляет 204 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Объем программы и режим работы

Год обучения		Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	Младший состав 4-11л.	1,5 часа	3 раза	4.5 часов	153 часа
	Старший состав 10-17л.	2 часа	3 раза	6 часа	204 часа
Итого:					357 часов

Уровень программы - стартовый (ознакомительный, общекультурный).

1.5. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для младшего состава

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие (инструктаж по ТБ и др.)	1,5	1,5	-	Опрос
1.	Раздел 1 «Базовые элементы»	27	9	18	Педагогическое наблюдение
1.1.	Естественные (строевые) стойки	6	1,5	4,5	
1.2.	Стойки защиты и нападения в разных позициях	3	1,5	1,5	
1.3.	Техника передвижений, поворотов и подворотов	3	1,5	1,5	
1.4.	Техника падений	6	1,5	4,5	
1.5.	Техника захватов	6	1,5	4,5	
1.6.	Техника выведения из равновесия	3	1,5	1,5	
2.	Раздел 2 «Техника бросков»	24	4,5	19,5	Педагогическое наблюдение
2.1.	Техника сваливаний	6	1,5	4,5	
2.2.	Техника бросков руками	6	1,5	4,5	
2.3.	Техника бросков ногами	3	1,5	1,5	
2.4.	Техника бросков подворотом	6	-	6	
2.5.	Техника бросков седом	3	-	3	
3.	Раздел 3 «Техника партера»	21	6	15	Педагогическое наблюдение
3.1.	Техника переворотов	6	1,5	4,5	
3.2.	Техника удержаний	3	1,5	1,5	
3.3.	Техника защиты в позиции снизу	6	1,5	4,5	
3.4.	Техника контрдействий из позиции снизу	6	1,5	4,5	
4.	Раздел 4 «Техника ударов»	12	3	9	Педагогическое наблюдение
4.1.	Техника ударов руками	3	1,5	4,5	
4.2.	Техника ударов ногами	3	1,5	4,5	
5.	Раздел 5 «Общая физическая подготовка»	30	4,5	25,5	Сдача контрольных нормативов
5.1.	Игровые виды спорта	12	1,5	10,5	
5.2.	Гимнастические упражнения	9	1,5	7,5	
5.3.	Упражнения в парах	9	1,5	7,5	
6.	Раздел 6 «Специальная физическая подготовка»	27	3	24	Сдача контрольных нормативов
6.1.	Упрощенные виды борьбы	18	1,5	16,5	
6.2.	Специальные упражнения на развития физических качеств	9	1,5	7,5	
7.	Мероприятия воспитывающего и познавательного характера	7,5	7,5	-	Педагогическое наблюдение
7.1.	Влияние закаливания на спортсмена	1,5	1,5	-	
7.2.	Влияние режима питания на спортсмена	1,5	1,5	-	
7.3.	Встреча с ветеранами спорта	1,5	1,5	-	
7.4.	Посещение спортивных соревнований	1,5	0,5	1	
7.5.	Посещение показательных выступлений	1,5	1,5	-	
8.	Итоговое занятие. Сдача Контрольных нормативов.	3	-	3	Соревнования
	Итого:	153	38	115	

Для старшего состава

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
-------	------------------------	--------------------	--------	----------	----------------------------

	Вводное занятие (инструктаж по ТБ и др.)	1	1	-	Опрос
1.	Раздел 1 «Базовые элементы»	12	6	6	Педагогическое наблюдение
1.1.	Естественные (строевые) стойки	2	1	1	
1.2.	Стойки защиты и нападения в разных позициях	2	1	1	
1.3.	Техника передвижений, поворотов и подворотов	2	1	1	
1.4.	Техника падений	2	1	1	
1.5.	Техника захватов	2	1	1	
1.6.	Техника выведения из равновесия	2	1	1	
2.	Раздел 2 «Техника бросков»	20	5	15	Педагогическое наблюдение
2.1.	Техника сваливаний	4	1	3	
2.2.	Техника бросков руками	4	1	3	
2.3.	Техника бросков ногами	4	1	3	
2.4.	Техника бросков подворотом	4	1	3	
2.5.	Техника бросков седом	4	1	3	
3.	Раздел 3 «Техника партера»	16	4	12	Педагогическое наблюдение
3.1.	Техника переворотов	4	1	3	
3.2.	Техника удержаний	4	1	3	
3.3.	Техника защиты в позиции снизу	4	1	3	
3.4.	Техника контрдействий из позиции снизу	4	1	3	
4.	Раздел 4 «Техника ударов»	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4.1.	Техника ударов руками	5	1	4	
4.2.	Техника ударов ногами	5	1	4	
5.	Раздел 5 «Общая физическая подготовка»	75	3	72	Сдача контрольных нормативов
5.1.	Игровые виды спорта	25	1	24	
5.2.	Гимнастические упражнения	25	1	24	
5.3.	Упражнения в парах	25	1	24	
6.	Раздел 6 «Специальная физическая подготовка»	42	2	40	Сдача контрольных нормативов
6.1.	Упрощенные виды борьбы	20	1	19	
6.2.	Специальные упражнения на развития физ. качеств	22	1	21	
7.	Мероприятия воспитывающего и познавательного характера	22	5	17	Педагогическое наблюдение
7.1.	Влияние закаливания на спортсмена	2	1	1	
7.2.	Влияние режима питания на спортсмена	2	1	1	
7.3.	Встреча с ветеранами спорта	10	2	8	
7.4.	Посещение спортивных соревнований	5	1	4	
7.5.	Посещение показательных выступлений	3	1	3	
8.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	6	2	4	Соревнования
	Итого:	204	30	174	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Содержание программы по джиу-джитсу для младшего и старшего состава отличается продолжительностью занятий в виду отличия возрастных возможностей учащихся.

Содержание для младшего состава

Вводное занятие

Теория: Возникновение джиу-джитсу. 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. Базовые элементы

1.1 Естественные (строевые) стойки

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Основы базовой техники. Естественные (строевые) стойки. Стойки защиты и нападения в разных позициях.

1.2 Стойки защиты и нападения в разных позициях

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами.

Практика: Основы базовой техники. Стойки защиты и нападения в разных позициях.

1.3 Техника передвижений, поворотов и подворотов

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами.

Практика: Техника различных передвижений, поворотов и подворотов. Техника выведения противника из равновесия.

1.4 Техника падений

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Основы базовой техники. Техника падений. Техника выведения противника из равновесия.

1.5 Техника захватов

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Основы базовой техники. Техника захватов. Техника падений. Техника выведения противника из равновесия.

1.6 Техника выведения из равновесия

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Основы базовой техники. Естественные (строевые) стойки. Стойки защиты и нападения в разных позициях. Техника различных передвижений, поворотов и подворотов. Техника выведения противника из равновесия.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за технически правильным выполнением базовых элементов.

Раздел 2. Техника бросков

2.1 Техника сваливаний

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника сваливаний и бросков в различных направлениях и различными способами. Основной принцип: от простого к сложному.

2.2 Техника бросков руками

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника сваливаний и бросков в различных направлениях и различными способами. Основной принцип: от простого к сложному. Знакомство со спортивными профессиями: тренер, спортивный врач, массажист.

2.3 Техника бросков ногами

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами.

Практика: Основной принцип: от простого к сложному. Различные методы подготовок к сведению в партер. Методы преследований после сведения в партер, сваливания или броска.

Знакомство со спортивными профессиями: тренер, спортивный врач, массажист.

2.4 Техника бросков подворотом

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами.

Практика: Различные методы подготовок к сведению в партер. Техничко-тактические приёмы проведения сведений в партер сваливания или броска. Методы защиты от сведения в партер, сваливания или броска.

2.5 Техника бросков седом

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника бросков в различных направлениях и различными способами. Основной принцип: от простого к сложному. Различные методы подготовок к сведению в партер

Форма контроля: Наблюдение и контроль за технически правильным выполнением бросковых элементов, и различных методов подготовок к сведению в партер, броска седом.

Раздел 3. Техника партера

3.1 Техника переворотов

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника удержаний или взятия действий противника под контроль. Техника переворотов противника из положения партера и взятия противника под контроль удержаниями.

3.2 Техника удержаний

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника удержаний или взятия действий противника под контроль. Техника переворотов противника из положения партера и взятия противника под контроль удержаниями.

3.3 Техника защиты в позиции снизу

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника удержаний или взятия действий противника под контроль. Техника защиты и контрдействий от удержаний. Техника активной и пассивной защиты в борьбе лежа в позиции снизу.

3.4 Техника контрдействий из позиции снизу

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Техника защиты и контрдействий от удержаний. Техника защиты и контрдействий от переворотов в партере. Техника активной и пассивной защиты в борьбе лежа в позиции снизу.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за правильным выполнением техник партера.

Раздел 4. Техника ударов

4.1 Техника ударов руками

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника ударов руками и ногами. Техничко-тактические приёмы ударов. Различные виды способов нанесения ударов: атакующие, ответные и встречные. Защиты от ударов руками.

4.2 Техника ударов ногами

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Техника ударов руками и ногами. Техничко-тактические приёмы ударов. Различные виды способов нанесения ударов: атакующие, ответные и встречные. Защиты от ударов руками, передвижением, туловищем и ногами.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за правильным выполнением техник и технико-тактических элементов ударов руками и ногами.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

5.1 Игровые виды спорта

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

Практика: Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п.

5.2 Гимнастические упражнения

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

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. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах (скамейка, шведская стенка, полка, скакалка, мяч, перекладина, брусья и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании.

5.3 Упражнения в парах

Теория: Демонстрация и объяснение техники выполнения физупражнений. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами, и способы выполнения в парах и на спортивных снарядах

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. Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления.

Форма контроля: Периодическая сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

6.1 Упрощенные виды борьбы

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Специальные упражнения джитсеров для развития физических и специальных качеств, выполняемые индивидуально и в парах. Упрощенные виды борьбы.

6.2 Специальные упражнения на развития физических качеств

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами, и способами их исполнения.

Практика: Специальные упражнения джитсеров для развития физических и специальных качеств, выполняемые индивидуально и в парах. Работа на снарядах.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за правильным выполнением специальных упражнений в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках, приёмы, и способы их исполнения.

Раздел 7. Мероприятия воспитывающего и познавательного характера

7.1 Влияние закаливания на спортсмена

Теория: Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Закрепление этих навыков в повседневной жизни.

Практика: Закаливание и баня. Их влияние на спортсмена.

7.2 Влияние режима питания на спортсмена

Теория: Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Закрепление этих навыков в повседневной жизни.

Практика: Питание. Влияние режима питания. Их влияние на спортсмена. Знакомство со спортивными профессиями: спортивный судья, комментатор.

7.3 Встреча с ветеранами спорта

Теория: Знакомство со спортивными профессиями: спортивный судья, тренер. Беседа о формировании и соблюдении навыков здорового образа жизни и личной гигиены, об их влиянии на спортивные достижения, на здоровье, о секретах саморегуляции спортсмена.

Практика: Отработка навыков ЗОЖ для повседневной жизни. Комплексы домашних упражнений, приемов самостоятельных тренировок. Отработка техник саморегуляции до и после соревнований.

7.4 Посещение спортивных соревнований

Теория: Беседа об организации соревнований, о необходимости концентрации внимания, о выборе правильной позиции, о правильной технике выполнения приемов и красоте движения. Беседа о психологическом настрое спортсмена перед соревнованием.

Практика: Демонстрация и пояснение отдельных приемов на соревновании.

Соревнования для технического совершенствования в группе. Отработка полученных навыков.

7.5 Посещение показательных выступлений

Теория: Беседа о необходимости совершенствования техники выполнения приемов борьбы, о красоте движения.

Практика: Встреча с ведущими спортсменами после соревнования. Отработка отдельных элементов с пояснениями приглашенного спортсмена. Отработка элементов по разделу. Итоговые соревнования.

Форма контроля: Опрос по пройденному материалу. (Как закалывания влияет на здоровье человека? Как влияет режим питания на спортсмена? Как вести себя на занятиях и мероприятиях?).

Раздел 8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Форма контроля: Выполнение нормативов по физической и специальной подготовке:

Последовательно 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.

Содержание для старшего состава

Вводное занятие

Теория: Джиу-джитсу как универсальная система единоборств в спорте. Подробное введение в образовательную программу дополнительного образования. Вопросы техники безопасности на занятиях. Понятия о травмах и их профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок, ушибах и других травмах. Приемы искусственного дыхания при обмороке. 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. Базовые элементы

1.1 Естественные (строевые) стойки

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Основы базовой техники. Естественные (строевые) стойки. Стойки защиты и нападения в разных позициях.

1.2 Стойки защиты и нападения в разных позициях

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами.

Практика: Основы базовой техники. Стойки защиты и нападения в разных позициях.

1.3 Техника передвижений, поворотов и подворотов

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами.

Практика: Техника различных передвижений, поворотов и подворотов. Техника выведения противника из равновесия.

1.4 Техника падений

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Основы базовой техники. Техника падений. Техника выведения противника из равновесия.

1.5 Техника захватов

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Основы базовой техники. Техника захватов. Техника падений. Техника выведения противника из равновесия.

1.6 Техника выведения из равновесия

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Основы базовой техники. Естественные (строевые) стойки. Стойки защиты и нападения в разных позициях. Техника различных передвижений, поворотов и подворотов. Техника выведения противника из равновесия.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за технически правильным выполнением базовых элементов.

Раздел 2. Техника бросков

2.1 Техника сваливаний

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника сваливаний и бросков в различных направлениях и различными способами. Основной принцип: от простого к сложному.

2.2 Техника бросков руками

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника сваливаний и бросков в различных направлениях и различными способами. Основной принцип: от простого к сложному.

Знакомство со спортивными профессиями: тренер, спортивный врач, массажист.

2.3 Техника бросков ногами

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами.

Практика: Основной принцип: от простого к сложному. Различные методы подготовок к сведению в партер. Методы преследований после сведения в партер, сваливания или броска.

Знакомство со спортивными профессиями: тренер, спортивный врач, массажист.

2.4 Техника бросков подворотом

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами.

Практика: Различные методы подготовок к сведению в партер. Техничко-тактические приёмы проведения сведений в партер сваливания или броска. Методы защиты от сведения в партер, сваливания или броска.

2.5 Техника бросков седом

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника бросков в различных направлениях и различными способами. Основной принцип: от простого к сложному. Различные методы подготовок к сведению в партер.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за технически правильным выполнением бросковых элементов, и различных методов подготовок к сведению в партер, броска седом.

Раздел 3. Техника партера

3.1 Техника переворотов

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника удержаний или взятия действий противника под контроль. Техника переворотов противника из положения партера и взятия противника под контроль удержаниями.

3.2 Техника удержаний

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника удержаний или взятия действий противника под контроль. Техника переворотов противника из положения партера и взятия противника под контроль удержаниями.

3.3 Техника защиты в позиции снизу

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника удержаний или взятия действий противника под контроль. Техника защиты и контрдействий от удержаний. Техника активной и пассивной защиты в борьбе лежа в позиции снизу.

3.4 Техника контрдействий из позиции снизу

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Техника защиты и контрдействий от удержаний. Техника защиты и контрдействий от переворотов в партере. Техника активной и пассивной защиты в борьбе лежа в позиции снизу.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за правильным выполнением техник партера.

Раздел 4. Техника ударов

4.1 Техника ударов руками

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Техника ударов руками и ногами. Техничко-тактические приёмы ударов. Различные виды способов нанесения ударов: атакующие, ответные и встречные. Защиты от ударов руками.

4.2 Техника ударов ногами

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Техника ударов руками и ногами. Техничко-тактические приёмы ударов. Различные виды способов нанесения ударов: атакующие, ответные и встречные. Защиты от ударов руками, передвижением, туловищем и ногами.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за правильным выполнением техник и технико-тактических элементов ударов руками и ногами.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

5.1 Игровые виды спорта

Теория: Демонстрация и объяснение техники выполнения физические упражнений. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

Практика: Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п.

5.2 Гимнастические упражнения

Теория: Демонстрация и объяснение техники выполнения физических упражнений. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами, и способы их исполнения на спортивных снарядах.

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. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах (скамейка, шведская стенка, полка, скакалка, мяч, перекладина, брусья и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании.

5.3 Упражнения в парах

Теория: Демонстрация и объяснение техники выполнения физических упражнений. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами, и способы выполнения в парах и на спортивных снарядах

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. Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления.

Форма контроля: Периодическая сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

6.1 Упрощенные виды борьбы

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами. Закрепление навыков в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Практика: Специальные упражнения джитсеров для развития физических и специальных качеств, выполняемые индивидуально и в парах. Упрощенные виды борьбы.

6.2 Специальные упражнения на развития физ. качеств

Теория: Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приёмами, и способами их исполнения.

Практика: Специальные упражнения джитсеров для развития физических и специальных качеств, выполняемые индивидуально и в парах. Работа на снарядах.

Форма контроля: Наблюдение и контроль за правильным выполнением специальных упражнений в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках, приёмы, и способами их исполнения.

Раздел 7. Мероприятия воспитывающего и познавательного характера

7.1 Влияние закаливания на спортсмена

Теория: Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Закрепление этих навыков в повседневной жизни.

Практика: Закаливание и баня. Их влияние на спортсмена.

7.2 Влияние режима питания на спортсмена

Теория: Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Закрепление этих навыков в повседневной жизни.

Практика: Питание. Влияние режима питания. Их влияние на спортсмена. Знакомство со спортивными профессиями: спортивный судья, комментатор.

7.3 Встреча с ветеранами спорта

Теория: Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Закрепление этих навыков в повседневной жизни.

Практика: Встреча с ветеранами спорта. Знакомство со спортивными профессиями: спортивный судья, тренер.

7.4 Посещение спортивных соревнования

Теория: Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Тестирование знаний на соревнованиях.

Практика: Соревнования для технического совершенствовании в группе. Отработка полученных навыков.

7.5 Посещение показательных выступлений

Теория: Объяснение в необходимости техники выполнения и красоты движения. Закрепление этих навыков в повседневной жизни.

Практика: Встреча с ведущими со спортсменами на соревновании. Посещение спортивных показательных выступлений. Отработка элементов по разделу. Итоговые соревнования.

Форма контроля: Опрос по пройденному материалу. (*Как закаливанию влияет на здоровье человека? Как влияет режим питания на спортсмена? Как вести себя на занятиях и мероприятиях?*).

Раздел 8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Форма контроля: Выполнение нормативов по физической и специальной подготовке:

Последовательно 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут знать традиции джиу-джитсу, исторические основы единоборств в России и в мире;	Сдача контрольных нормативов Педагогическое наблюдение	Таблицы нормативов, Приложение В4, таблица 1,2,3,4
	Будут владеть основами джиу-джитсу, знать правила борьбы;		
	Будут уметь выполнять элементарные базовые технические приёмы джиу-джитсу, уметь страховать и страховаться своего партнёра; контролировать физическое состояние во время тренировки.		Техника оценки Приложение В 4
Метапредметные (общеучебные, учебно-организационные знания и умения)	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		
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества)	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. Методические материалы

Особенности обучения

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (*показ упражнения, приемов техники и тактики*), игровой и соревновательный методы. 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.

Тренировочное занятие состоит из общеразвивающие и специальных физических упражнений:

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, акробатика, подвижные игры и др.

2. Специальные упражнения делятся на специально подготовительные и соревновательные: - специально-подготовительные упражнения – это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнером и т.д.; - соревновательные упражнения – это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Практические занятия включают в себя упражнения на выдержку и выносливость, стойкость и формирование характера, а также участие в соревновательной деятельности и показательных выступлениях.

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 сочетают в себе проведение игр и игровых упражнений.

Общеразвивающие упражнения; - элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты и др.); - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; - метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей и др.); - скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); - гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; - школа техники джиу-джитсу и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); - комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяются в начале основной части тренировки 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, используются во второй половине занятия, 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.

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.

Кроме основных общеразвивающих и специальных упражнений на занятиях используются идеомоторные и психо-регулирующие упражнения, которые направлены на формирование образного мышления, мышечно-чувствительных представлений для самовоздействия на физическое и психическое состояние, регулирование его и обеспечение готовности к действию. приемов самовнушения, специальных средств релаксации.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

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.

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	Методы: Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический. Технологии: – 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. Акопян А.О., Кащавцев 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.