

Управление образования администрации города Коврова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Родничок»

Рассмотрено
методическим советом
Протокол № 6
от «30» июля 2022 г.



Принято
педагогическим советом
МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок»
Протокол № 5 от «01» июля 2022 г.
Утверждаю
Директор В.Д. Герасимова
Приказ № 45-ОР от «01» июля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Джиу-джитсу»**

для обучающихся 8-9 лет

срок реализации программы 2022-2023 учебный год

уровень программы - ознакомительный

Составитель:

Воронов А.В.,

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Ковров
2022 г.

Содержание

№ раздела	Наименование	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка:	3
	Направленность программы	5
	Актуальность, новизна	5
	Отличительные особенности программы	6
	Адресат программы	7
	Объем и сроки освоения программы	8
	Форма обучения	8
	Уровень программы	8
	Особенности организации образовательного процесса	8
	Режим занятий	8
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.3.	Содержание программы	10
	Учебный план	10
	Содержание учебного плана	11
1.4.	Планируемые результаты	12
2.	Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы	13
2.1.	Календарно- учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	14
	Материально-технические условия	14
	Информационное обеспечение	14
	Кадровое обеспечение	14
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	15
2.5.	Методические материалы	17
2.6.	Список литературы	22
	Приложение Календарно- учебный график	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа физкультурно-спортивной направленности «Джиуджитсу» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации, Владимирской области, города Коврова и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Декларация прав ребенка, Конвенция ООН о правах ребенка;

3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России от 2009 г.;

4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

5. Указ Президента РФ от 02.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

6. Национальный проект «Образование» (протокол заседания Президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г. № 16);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3);

8. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений...»);

10. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к образовательным программам дополнительного образования детей»

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

13. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;

14. Постановление администрации г.Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г.Коврове»;

15. Приказ управления образования № 284 от 06.07.2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;

16. Программа развития МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок» на 2019-2022 гг. и образовательная программы МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок»;

17. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности в МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок» по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и др. локальные акты МБОУ ДО ЦДОД «Родничок»;

18. Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств».

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо.

Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.

Технические приемы Джиу-джитсу задействуют практически все мышечные группы и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие, формирует крепкий связочный аппарат, увеличивая подвижность суставов и гибкость позвоночника, повышает эластичность и тонус мышц, вырабатывая быстроту и силу движения, развивает координацию и согласованность взаимодействия всех частей тела, улучшает реакцию и ловкость, равновесие и устойчивость перемещения. Большое

внимание уделяется акробатике и отработке техники страховок (кувырки, с целью правильного приземления при падении)

Концепция данной программы заключается в способствовании развития у учащихся мотивации к познанию и творчеству, профессиональному самоопределению, физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» является программой физкультурно-спортивной направленности, которая ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы: по данным ученых в настоящее время среди подрастающего поколения идет развитие гиподинамии (патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма из-за недостатка движения) при наличии техногенного фактора окружающей среды. В связи с этим наблюдается снижение функциональных возможностей организма. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса, избыточного веса, заболевания сердца и сосудов, ослабления иммунитета, падения работоспособности в целом. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

В данной программе предусматривается развитие функциональных возможностей организма по средствам общей и специальной физической подготовки.

Физкультурно-спортивная направленность программы «Джиу-джитсу» обеспечивает подчиненность цели и задач программы общей цели физического воспитания и развития личности.

Программа создает условия и образовательную среду для раскрытия природных задатков воспитанников.

Содержание образовательной программы направлено на:

- создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка;

- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного профессионального самоопределения, самореализации личности в условиях спортивного объединения;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Согласно Указа Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства», программа обеспечивает физическую подготовленность обучающихся, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов и на занятия каким-либо видом спорта, приобщая при этом к систематическим занятиям физической культурой. Она учит применять приобретенные знания, навыки и умения в повседневной жизни, на отдыхе и в целях организации здорового образа жизни, а также направлена на воспитание ценностных ориентаций, физическое и духовное совершенствование личности, воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе.

Новизна программы состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности спортсменов в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося и заключается в применении большой игровой практики. Играя обучающийся одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику джиу-джитсу.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы оказать содействие формированию у подрастающего поколения новых компетенций, необходимых в современном обществе, обеспечить динамическое развитие личности ребенка, его нравственное становление, сформировать целостное восприятие мира, людей и самого себя, развить духовные, коммуникативные и физические способности ребенка в оптимальном возрасте, а также способствовать формированию активной жизненной позиции путем физического и морального совершенствования.

Программа создает условия и образовательную среду для раскрытия природных задатков воспитанников.

Отличительные особенности программы

Программа является модифицированной. За основу взята разработка, составленная в РОО «Федерация Джиу-Джитсу Владимирской области». Программа опирается на опыт известных инструкторов-методистов России: Линдер И.Б, президента Международного Союза Боевых искусств; Завьялова С.Н., президента Российской Федерации «джиу-джитсу».

Отличительные особенности настоящей программы от других уже

существующих заключаются в том, что в данной программе предусмотрено последовательное включение в учебно-тренировочный процесс спортивных и подвижных игр, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию обучающихся, вызывает постоянный интерес к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты и создавая предпосылки для формирования специальных спортивных качеств.

Во время занятий обучающиеся учатся взаимодействовать друг с другом, принимать определённые правила игры и их соблюдать, играть в парах, командах, проигрывать и побеждать, поддерживать и помогать друг другу. Кроме получения навыков и умений игровой деятельности происходит смена видов деятельности и снятие напряжения после учебного дня, что благотворно сказывается на физическом и психологическом здоровье детей.

Адресат программы

Программа «Джиу-джитсу» ориентирована на детей в возрасте 8-9 лет, I и II группы здоровья

Количество детей в группе – 10-15 человек. Это обусловлено тем, что в процессе работы детьми приобретаются конкретные спортивные навыки и педагог уделяет внимание каждому ребёнку, показывая, помогая, корректируя. Здесь реализуется личностно-ориентированный подход.

Набор в объединение носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей. Специальный отбор не предусмотрен, так как целью объединения является развитие обучающегося.

В целях проведения эффективной и результативной работы при реализации программы учитываются **возрастные особенности обучающихся**.

В младшем школьном возрасте у детей слабо развита моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения)

Педагогу необходимо больше использовать игровых приемов; учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Дети этого возраста могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому необходимо чередовать движения.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке

упражнений. Необходимо уделять внимание укреплению мышц спины, ног, исправлению дефектов осанки (если есть необходимость), развитию растяжки, гибкости.

Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной.

Объем и срок освоения программы

Сроки освоения определены содержанием программы и обеспечивают возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе.

Программа обучения рассчитана на 1 год. На полное освоение программы требуется 72 академических часа.

Последовательность занятий составлена с учётом постепенного усложнения учебного материала.

Формы обучения

Формы обучения - очная, возможно введение дистанционной формы обучения.

При реализации программы предусмотрены следующие **виды занятий**: теоретические и практические занятия, мастер-классы, соревнования.

Уровень программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» предусматривает стартовый (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение проводится с постоянным составом групп в форме групповых занятий по общей программе, однако это не исключает необходимости индивидуального подхода к учащимся.

Виды занятий: беседы, опросы, практические занятия, эстафеты, соревнования, игра, беседа.

Программа имеет форму традиционной модели реализации и представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение указанного срока.

Программой предусмотрена **работа с родителями обучающихся**, способствующая их активному участию в жизни творческого объединения, а значит, в жизни своего ребёнка, что приобретает в условиях современного социума большую актуальность.

Режим занятий

Режим занятий: 2 раз в неделю по 1 часу.

Чередование теоретической, практической части занятий содействует психологической разгрузке и снижает утомляемость учащихся. Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся. Особое внимание уделяется индивидуальной форме работы как наилучшей возможности сохранения и поддержки индивидуальности ребенка.

Периодичность и продолжительность занятий установлена в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями, а также допустимой нагрузкой обучающихся:

- периодичность занятий - с сентября по май месяц включительно,
- продолжительность занятия - 40 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физического и нравственного развития учащихся посредством занятий джиу-джитсу.

Программные задачи:

Личностные:

- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать выносливость, терпение, настойчивость, умение доводить начатое до конца;
- воспитывать нравственное отношение к окружающему миру;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни
- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

Предметные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям борьбой «джиу-джитсу» и к здоровому образу жизни;
- познакомить с двигательной культурой «джиу-джитсу»;
- познакомить с основными навыкам противостояния с противниками;
- развить познавательный интерес к историческим корням боевого искусства «джиу-джитсу»;
- обучить начальным основам техники борьбы, страховке, само-страховки;
- познакомить с правилами соревнований, специальной терминологией.

Метапредметные:

- развивать двигательные навыки, координацию;
- развивать физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- сформировать универсальные учебные действия: умение планировать тренировочную работу, сотрудничать при решении учебных задач, осуществлять самоконтроль и самоанализ учебной деятельности

- сформировать коммуникативные универсальные учебные действия: умение слушать и вести конструктивный диалог с педагогом, активно и этично общаться с разными людьми;

- укреплять здоровье учащихся;

- содействовать гармоничному, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3. Содержание программы Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1,5	0,5	опрос
2	Основы знаний	4	1,5	2,5	беседа
3	Базовые принципы джиу-джитсу	4	1,5	2,5	беседа
4	Общая физическая подготовка	11	2	9	наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	5	1	4	наблюдение
6	Самостраховка при падении	9	2	7	наблюдение
7	Защита и удары	8	2	6	наблюдение
8	Броски	7	1	6	наблюдение
9	Партер	5	0,5	4,5	наблюдение
10	Учебно-тренировочные занятия	15		15	наблюдение
11	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Сдача нормативов,

					опрос
	Итого:	72	13,5	58,5	

В случае прихода в группу детей с ОВЗ возможно введение коррекционного компонента в учебный план.

Содержание учебного плана.

Каждая тема или раздел программы является законченным, и в тоже время связанным с предыдущим и последующими.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения и техника безопасности. Оборудование зала и инвентарь. История джиу-джитсу.

Практика: Опрос.

Раздел 2. Основы знаний.

Теория: Гигиенические требования. Личная гигиена. Гигиена мест занятий спортивная форма/костюмы участников. Традиционное кимоно и уход за ним. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, динометрия, пульс. Субъективные данные: сон, аппетит и др. Причины травм.

Практика: Беседа.

Раздел 3. Базовые принципы джиу-джитсу.

Теория: Знакомство с этикетом и правилами боя, терминологией. Запрещенные приемы. Устройство палки для падений. Понятие о технике борьбы. Её значением в достижении спортивных результатов. Правила соревнований. Разряды и почетные звания. Оценка приемов, чистая победа, по очкам, с небольшим преимуществом. Правила: начало и конец схватки.

Практика: Беседа.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с упражнениями, направленными на общую физическую подготовку.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости, на быстроту реакции, на равновесие. Бег, ходьба на носках, в полуприседе, приседе, на крае стопы, прыжки, рывки. Упр. в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседание на двух и одной ноге. Упр. на месте и бег ноги назад, вперед, касаясь пятками ягодиц, боком, спиной, вперед, с прыжками. Упр. на быстроту - игра с набивным

мячом/в кругу сидя отобрать мяч. Упр. с набивными мячами на быстроту реакции. Упр. с набивными мячами на силу. Наклоны вперед.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Теория: Знакомство с подводящими упражнениями для ударного раздела. Основные дистанции захвата: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Основные захваты.

Практика: Выполнение упражнений с партнером на быстроту/пробежки, кувырки.

Раздел 6. Самостраховка при падении.

Теория: Знакомство с понятием «самостраховка», «группировка», приемы группировки, самостраховки падения в джиу-джитсу, цель.

Практика: Выполнение упражнений на отработку различных видов группировки и самостраховки падения.

Раздел 7. Защита и удары.

Теория: Знакомство с приемами защиты руками, удара руками, ногами. Защиты от зацепов.

Практика: Выполнение практических упражнений на отработку приемов.

Раздел 8. Броски.

Теория: Знакомство с приемами джиу-джитсу - бросок, подножка, подсечка.

Практика: Выполнение практических заданий: передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка. Бросок через голову. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху.

Раздел 9. Партер.

Теория: Знакомство с понятием «партер в борьбе», техника работы в партере, терминология, правила.

Практика: Выполнение практических заданий.

Раздел 10. Учебно-тренировочные занятия.

Практика: Отработка самостраховки, отработка бросков и переводов в партер, отработка техники защиты и атаки в партере, отработка техники перевода из партера в боковое удержание.

Раздел 11. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов.

Практика: Опрос.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Игродром» у учащихся предполагается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

При достижении **личностных результатов** у обучающихся:

- поведение соответствует требованиям кодекса характера спортсмена;
- воспитывать выносливость, терпение, настойчивость, умение доводить начатое до конца;
- сформирована привычка следовать правилам здорового образа жизни и осуществлять самодиагностику здоровья;
 - проявление нравственного отношение к окружающему миру, моральных ценностей: уважения, ответственности, внимательности, честности, трудолюбия, справедливости, гражданской позиции;
- сформирована самостоятельность, дисциплинированность;

Метапредметные:

- повышен уровень двигательных навыков, координации, физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- сформированы универсальные учебные действия: умение планировать тренировочную работу, сотрудничать при решении учебных задач, осуществлять самоконтроль и самоанализ учебной деятельности
- сформированы коммуникативные универсальные учебные действия: умение слушать и вести конструктивный диалог с педагогом, активно и этично общаться с разными людьми;
- укреплено здоровье учащихся;
- получены сведения о жизненно важных двигательных умениях и навыках.

При достижении **предметных результатов** у обучающихся:

- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям борьбой «джиу-джитсу» и к здоровому образу жизни;
- познакомились с двигательной культурой «джиу-джитсу», с основными навыкам противоборства с противниками;
- развит познавательный интерес к историческим корням боевого искусства «джиу-джитсу»;
- обучить начальным основам техники борьбы, страховке, само-страховки;
- познакомились с правилами соревнований, специальной терминологией.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарно-учебный график представлен в приложении к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Джиу-джитсу».

2.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» реализуется при наличии материально-технических условий, учебно-методического и информационного обеспечения, кадрового обеспечения.

Материально-технические условия

Занятия проводятся в хорошо освещенном специализированном для борьбы помещении – спортивного зала площадью не менее 100 кв. м. с возможностью проветривания, в соответствии с требованиями санитарных норм и правил

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- ковер для борьбы (татами) размер 8х8 метров минимум,
- мешки боксерские от 40 до 80кг- 8 шт.,
- скакалки-15шт.,
- канат - 4шт.,
- резинка для отработки упражнений-15 шт.,
- гантели от 1 до 5 кг. по 3 шт. каждого веса,
- одежда для тренировок - кимоно для дзюдо белого и синего цвета, рашгард и шорты,
- перчатки боксерские- 15 шт., защита на ноги (чулки)- 15 пар, защита паха (раковина) для мальчиков-15 шт., для девочек защита груди и паха- 15 шт,
- подушка ударная (макивара) 8шт.,
- лапы для отработки ударов- 8 пар, защитное снаряжение для отработки ударов в парах (рыцарь) 8шт,
- шлем боксерский-15шт, капа- 15шт,
- турник- 5шт, мячи тяжелые(медицин боллы) от 1 до 5кг. по 4 шт. каждого веса.

Информационное обеспечение

В рамках реализации программы «Джиу-джитсу» предусмотрено использование справочных, иллюстративных и нормативных материалов, а также электронных образовательных ресурсов.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет Воронов Алексей Викторович педагог дополнительного образования с средне специальным образованием и с первой педагогической категорией.

2.3.Формы аттестации

В учреждении проводится промежуточная аттестация в декабре и в мае месяце по полугодиям с целью отслеживания уровня освоения теоретических и практических знаний, умений, посещаемости занятий и сохранности контингента учащихся.

Проверка знаний проводится в форме опроса, открытых занятий. Итоговая аттестация проводится по курсу обучения по программе в форме зачета по сдаче контрольных нормативов на пояс по уровням сложности овладения умениями и навыками «джиу-джитсу». В начале года проводится стартовая диагностика. Текущий контроль проводится по темам и разделам программы.

2.4. Оценочные материалы

Критерии и способы определения результативности

Критерии оценки: Для определения уровня знаний, умений, навыков и проведения диагностики изучения программного материала используется трехуровневая система:

предмет мониторинга	уровни освоения	проявления(результат)	методы
Мыслительные операции	высокий	самостоятельно умеет определять понятия, обобщает материал, устанавливает аналогии, выбирает основания и критерии для классификации	Педагогическое наблюдение, игры, контрольно-диагностические задания
	средний	нуждается в помощи при определении понятия, обобщении материала, установлении аналогии, выборе основания и критерии для классификации	

	низкий	только с помощью педагога определяет понятия, формирует обобщения, устанавливает аналогии, выбирает основания и	
Уровень полученных знаний	высокий	самостоятельно умеет разработать тактику боя для достижения победы.	выполнение контрольно-диагностических заданий
	средний	нуждается в подсказках педагога при разработке тактики боя	
	низкий	только с помощью педагога создает и продумывает тактику боя	
Уровень практических умений и навыков	высокий	самостоятельно выполняет основные позиции и техники	педагогическое наблюдение, выполнение заданий
	средний	50% позиций и техник выполняет с помощью педагога	
	низкий	только с помощью педагога может выполнить данные позиции и техники	
Осознание цели обучения	высокий	самостоятельно определяет цели своего обучения	педагогическое наблюдение
	средний	нуждается в помощи при определении цели своего обучения	
	низкий	только с помощью педагога определяет цели своего обучения	
планирует пути достижения целей	высокий	самостоятельно планирует пути достижения целей	решение проектных задач, соревнования
	средний	нуждается в помощи, затрудняется в планировании путей достижения целей	
	низкий	только с помощью педагога планирует пути достижения целей	

Коммуникативные навыки	высокий	умеет самостоятельно организовывать работу индивидуально и в группе	педагогическое наблюдение, выполнение заданий, требующих групповой и командной работы
	средний	нуждается в помощи в организации совместной работы индивидуально и в группе	
	низкий	только с помощью педагога организует совместную работу индивидуально и в группе	

2.5. Методические материалы

Методические принципы проведения занятий

Обучение джиу-джитсу происходит посредством постоянной многолетней тренировки под руководством опытных тренеров и преподавателей.

Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

Принцип сознательности: определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение спортивных упражнений.

Принцип активности: определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки.

Принцип специализации: этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация является односторонней только по цели, путь к которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

Принцип всесторонности: определяет необходимость всестороннего развития спортсмена, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика джиу-джитсу заключается в том, что от ученика требуется не

только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

Принцип системности: определяет системный подход к спортивной подготовке - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу подготовки, возрасту, квалификации спортсмена методы и способы тренировки, многоуровневый и оперативный контроль результатов и т.д.

Принцип возрастающих нагрузок: правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки, возраста и квалификации спортсмена:

1. Постепенный
2. Скачкообразный
3. Ступенчатый
4. Волнообразный

Принцип повторности и постоянности: определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастом и квалификацией спортсмена. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

Принцип разнообразия и новизны: определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к джиу-джитсу. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

Принцип наглядности: этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Например, в детском возрасте преобладает восприятие

посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

Принцип индивидуализации: предусматривает индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализует педагогический принцип доступности. На тренировке перед спортсменом необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, квалификацию, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

Основные методы спортивной подготовки борцов джиу-джитсу

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

1. Во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия.
2. Добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий.
3. Добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов джиу-джитсу можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую

подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.).

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Многолетняя подготовка спортсменов - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих **методических положений**:

- строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

- обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его

фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Методы обучения:

- наглядно-слуховой,
- наглядно-зрительный,
- репродуктивный,
- практический,
- частично-поисковый,
- игровой,
- соревновательный.

Методы воспитания:

- убеждение,
- поощрение,
- упражнение,
- стимулирование,
- мотивация.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология коллективного взаимного обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология исследовательской деятельности,
- технология коллективной творческой деятельности,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- здоровье сберегающая технология.

Каждое занятие состоит из трех частей:

Вводная часть содержит организационный момент.

Основная часть является главной и занимает самое большое количество времени занятия. Здесь учащиеся получают новые знания, переводят их в умения и навыки.

Заключительная часть содержит подведение итогов занятия, его анализ, необходимые объявления, сопутствующую беседу, прощание.

Неотъемлемой частью занятий является организованность и дисциплина, воспитание культуры поведения. Это помогает обучающимся

правильно воспринимать замечания педагога и справляться с поставленной перед ними задачей, добиваться результатов.

Учебный материал программы состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения. На практических занятиях обучающиеся закрепляют полученные теоретические знания, что позволяет им освоить навыки борьбы джиу-джитсу.

Список литературы

1. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
2. Крутовских С.С. Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев.- М.: Спортэкспресс, 1995.
3. Одзава Ясухиро. Хаккорюдзю-дзюцу (школа восьми лучей света) - Харьков, АОЗТ Реком, 1997.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия – тренер. – М.: АстАстрель, 2011.
5. Свищев И.Д., Жердев В.И. Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов.- М.:МГФСО, 1999.
6. Kano Jigoro. «Kodokan judo», Kodasha International, Tokyo and New York, 1986.
7. Kurt Durewall. «Jiu-jitsu», Budo Centrum AB, Goteberg, 1983.
8. Musashi Miyamoto. «A book of five rings - the classic guide to strategy», the Overlook Press, New York, 1982.
9. Madden Donald, Kimly Bo. «SeieiKanJu-jutsu Union», Dragon Books, Centraltryckeriet.
10. Ronald Habersetzer. «Le Ju-jitsu», Editions amforas.a., Paris,1984.
11. И. Линдер. Книга джиу-джитсу. Уроки мастера. Рипол классик, 2005.
12. И.Линдер. Кобудо. Уроки мастера. Рипол классик, 2005.
13. И.Линдер. И.Грядунов. Джиу-джитсу – оружие спецслужб. Путь к победе Рипол классик, 2008.
14. Syd Hoare. «The A-Z of Judo», Ippon books LTD, London,1994.

Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей

1. Вахун М. Дзюдо. Основы тренировки.- Минск, Польша,1983.
2. Крутовских С.С. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу).- Москва, ВДВ,1999.
3. Путин В.В., Шестаков В.Б. Дзюдо: история, теория, практика.- Архангельск, Издательский Дом «СК»,2000.
4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо.- Пермь, Урал-Пресс ЛТД,1993.
5. И.Линдер. Книга джиу-джитсу. Уроки мастера.- М.: Рипол классик, 2005.
6. А.А. Долин & Г.В. Попов. Шоринджи-кэмпо. – М.: Наука, 2015.
7. Милкович Е. Искусство спортивной борьбы Японии.- Минск, Польша, 1991.

Интернет – ресурсы:

1. Российская федерация джиу-джитсу - <http://www.rjf.ru>

**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
дополнительной программы «Джиу-джитсу»
для обучающихся в возрасте 8-9 лет**

№ п/п	Дата занятия	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Учебное занятие	1	Вводное занятие, инструкция по ТБ, История джиу-джитсу	Каб Джиу-джитсу	Беседа, наблюдение
2.			Учебное занятие	1	Основы знаний. ОФП	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
3.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
4.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
5.			Учебное занятие	1	Базовые принципы джиу-джитсу.		
6.			Учебное занятие	1	Изучение прямого удара рукой на месте	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
7.			Учебное занятие	1	Базовые принципы джиу-джитсу. Изучение прямого удара рукой в передвижение.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
8.			Учебное занятие	1	Прямой удар рукой в передвижение.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
9.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
10.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-	наблюдение

			занятие		подготовка	джитсу	
11.			Учебное занятие	1	Упражнения на внимание, быстроту реакции	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
12.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
13.			Учебное занятие	1	СФП. Изучение прямого удара рукой в парах в движение.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
14.			Учебное занятие	1	Отработка прямого удара рукой в парах в движение.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
15.			Учебное занятие	1	Изучение падений	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
16.			Учебное занятие	1	Отработка падений	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
17.			Учебное занятие	1	Приемы самостраховки при падении	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
18.			Учебное занятие	1	Изучение удара ногой с разворота (уширогери)	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
19.			Учебное занятие	1	Отработка удара ногой с разворота	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
20.			Учебное занятие	1	Приемы защиты от ударов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
21.			Учебное занятие	1	Изучение связок из ударов руками и ногами	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
22.			Учебное занятие	1	Изучение связок из ударов руками и ногами	Каб Джиу-джитсу	наблюдение

23.			Учебное занятие	1	Изучение техники выведения из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
24.			Учебное занятие	1	Приемы самостраховки	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
25.			Учебное занятие	1	Отработка техники выведения из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
26.			Учебное занятие	1	Отработка приемов защиты от ударов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
27.			Учебное занятие	1	Изучение прямого удара ногой в движение	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
28.			Учебное занятие	1	Отработка прямого удара ногой в движение	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
29.			Учебное занятие	1	Изучение удара ногой с разворота (уширогери)	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
30.			Учебное занятие	1	Отработка удара ногой с разворота (уширогери)	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
31.			Учебное занятие	1	Изучение броска передняя подножка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
32.			Учебное занятие	1	Отработка техники самостраховки	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
33.			Учебное занятие	1	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
34.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
35.			Учебное занятие	1	Изучение связок из ударов руками и ногами	Каб Джиу-джитсу	наблюдение

36.			Учебное занятие	1	Изучение связок из ударов руками и ногами	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
37.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
38.			Учебное занятие	1	Изучение техники выведения из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
39.			Учебное занятие	1	Изучение техники выведения из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
40.			Учебное занятие	1	Специальная физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
41.			Учебное занятие	1	Техника безопасности. Изучение броска задняя подножка	Каб Джиу-джитсу	Беседа, наблюдение
42.			Учебное занятие	1	Отработка броска задняя подножка	Каб Джиу-джитсу	Беседа, наблюдение
43.			Учебное занятие	1	Изучение броска через бедро	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
44.			Учебное занятие	1	Отработка броска через бедро	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
45.			Учебное занятие	1	Отработка приемов самостраховки при падении	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
46.			Учебное занятие	1	Изучение связок из ударов руками и ногами, защита	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
47.			Учебное занятие	1	Отработка связок из ударов руками и ногами, защита	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
48.			Учебное занятие	1	Изучение техники выведение из	Каб Джиу-	наблюдение

					равновесия	джитсу	
49.			Учебное занятие	1	Изучение техники выведения из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
50.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
51.			Учебное занятие	1	Отработка техники выведения из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
52.			Учебное занятие	1	Изучение броска задняя подножка, группировка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
53.			Учебное занятие	1	Отработка приемов группировки	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
54.			Учебное занятие	1	Изучение броска задняя подножка		
55.			Учебное занятие	1	Отработка бросков	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
56.			Учебное занятие	1	Партер	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
57.			Учебное занятие	1	Изучение броска через бедро	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
58.			Учебное занятие	1	Отработка приемов и техники броска	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
59.			Учебное занятие	1	Отработка приемов и техники броска	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
60.			Учебное занятие	1	Изучение броска за ноги спереди	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
61.			Учебное занятие	1	Изучение броска за ноги спереди	Каб Джиу-	наблюдение

						джитсу	
62.			Учебное занятие	1	Изучение броска за ноги спереди	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
63.			Учебное занятие	1	Отработка приемов и техники броска, самостраховка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
64.			Учебное занятие	1	Изучение броска за ноги сзади	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
65.			Учебное занятие	1	Отработка броска за ноги сзади	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
66.			Учебное занятие	1	Отработка приемов и техники броска, самостраховка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
67.			Учебное занятие	1	Отработка броска за ноги сзади	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
68.			Учебное занятие	1	Отработка движений в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
69.			Учебное занятие	1	Отработка техники и приемов самостраховки при падении и ударах	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
70			Учебное занятие	1	Партер	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
71			Учебное занятие	1	Итоговое занятие	Каб Джиу-джитсу	соревнование
72			Учебное занятие	1	Итоговое занятие	Каб Джиу-джитсу	Беседа, опрос
ИТОГО				72			