

Управление образования администрации города Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Родничок»

Согласовано:
методическим советом
от « 24 » мая 2024 г.
Протокол № 5



Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок»
В.Д. Герасимова
Приказ № 24/2024 от « 24 » мая 2024г.

Принято
Педагогическим советом МБОУ ДО
«ЦДОД «Родничок»
Протокол № 4
от « 24 » мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Джиу-джитсу»**

Направленность – физкультурно-спортивная

уровень программы – ознакомительный

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель: Воронов А.В., педагог
дополнительного образования
первой квалификационной категории

Ковров
2024 г.

Содержание

№ раздела	Наименование	Страница
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка:	3
	Направленность программы	6
	Актуальность	6
	Новизна	7
	Педагогическая целесообразность	7
	Адресат программы	8
	Объем и сроки освоения программы	9
	Форма обучения	9
	Уровень программы	9
	Особенности организации образовательного процесса	9
	Режим занятий	9
1.2.	Цель и задачи программы	10
1.3	Содержание программы	11
	Учебный план	11
	Содержание учебного плана	12
1.4.	Планируемые результаты	14
2	Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы	14
2.1	Календарно- учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	14
	Материально-технические условия	15
	Информационное обеспечение	15
	Кадровое обеспечение	15
2.3	Формы аттестации	16
2.4.	Оценочные материалы	16
2.5.	Методические материалы	16
2.6	Список использованной литературы	22
	Приложение Календарно- тематическое планирование	23
	Критерии оценивания	29

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Джигитсу» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации, Владимирской области, города Коврова и образовательной организации:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

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

4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. 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»;

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций 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»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта «Образование»

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;

3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;

4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;

5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;

7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;

8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".

9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»

10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 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»;

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

Нормативно-правовая база организации

1. Программа развития МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок» на 2024-2028 гг. и образовательная программа МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок»;

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

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. 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.

Концепция данной программы заключается в способствовании развития у учащихся мотивации к ведению здорового образа жизни, физической и духовной гармонии.

Направленность программы

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

Актуальность

Актуальность программы обусловлена социальным запросом детей и родителей на укреплении физического здоровья подрастающего поколения.

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.

Новизна

В основе программы «Джиу-джитсу» лежит 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»

Новизна программы «Джиу-джитсу» заключается в самой структуре программы, в её содержательной части, последовательное включении 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.

Педагогическая целесообразность

Образовательная программа педагогически целесообразна, так как обучение способствует:

- созданию условий для развития всесторонне развитой личности ребенка,
- профилактике асоциального поведения,
- самореализации личности в условиях спортивного объединения,
- укреплению психического и физического здоровья, приобщению к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям физической культурой,
- воспитанию ценностных ориентаций,
- физическому и духовному совершенствованию личности,
- воспитанию морально - волевых качеств, приобретению опыта общения в коллективе.

Адресат программы

Программа «Джиу-джитсу» ориентирована на детей в возрасте 9-11 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**.

У обучающихся в возрасте 9-10 лет формируется самооценка. Она может быть адекватной, завышенной или заниженной. Если ребенок склонен

себя переоценивать, педагогу необходимо обратить внимание обучающегося на неудачи и объяснить, как их можно избежать. Гораздо сложнее скорректировать заниженную самооценку, которая часто связана с особенностями семейного воспитания. Педагог должен поддерживать ребенка, чаще хвалить его за малейшие достижения и не сравнивать с другими детьми. Только успех порождает новый успех. А для этого ребенок должен верить в свои силы, знать, что самоценен и любим.

Ребенок 9—10 лет активен, любит подвижные игры, приключения, физические упражнения, обычно не очень заботится о своей внешности. Для общения детей этого возраста характерна эмоциональность, неустойчивость контактов. Ребенок, как правило, стремится дружить с теми, кого одобряют родители, учителя.

В этом возрасте бурно развивается чувство юмора, ребенок с удовольствием рассказывает забавные истории, подмечает смешное в жизни. Хорошо, если он может посмеяться над собой. Необходимо учить детей терпимости и самоконтролю: уважать права и чувства других людей; сначала думать, а потом делать; не позволять себе оскорбительные высказывания в адрес других и т.п.

В этот период улучшается координация движений ребенка, он легко удерживает равновесие в разных позициях, показывает высокие показатели выносливости. В этот период многие дети уже могут окончательно определиться с видом спорта, который наиболее подходит им в физическом и психологическом плане (командный, одиночный).

В 9-11 лет объем легких увеличивается в 2 раза, ребенок получает достаточное количество кислорода, чтобы развитие клеток и органов шло равномерно. Между 9 и 10 годами дети обладают высокой гибкостью мышц тела. К 9-ти годам мышцы спины и груди уже могут достаточно долго выдерживать нагрузку без ощущения усталости, но нужно продолжать напоминать о необходимости сохранения правильной осанки во время занятий за столом. Поэтому занятия любым видом спорта в данном возрасте благотворно скажутся на улучшении физических показателей.

Важным аспектом физического развития ребенка 9-11 лет является отсутствие четкой оценки уровня усталости. Дети не понимают, когда нужно прекратить занятие и отдохнуть, поэтому педагогу необходимо следить, чтобы обучающиеся не переутомились. Умение определить уровень усталости появится только к подростковому возрасту.

Нормы основных показателей: Артериальное давление — 100/60; Пульс 76 — 92 удара в минуту; Гемоглобин — 120 — 150 г/л; СОЭ — 4 — 12 мм/ч.

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.

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

Уровень программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» предусматривает 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 раза 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: формировать физическое и нравственное развитие учащихся посредством занятий восточными единоборствами джиу-джитсу.

Программные задачи:

Личностные:

- воспитать коммуникативные навыки;

- формировать культуру поведения, соответствующую требованиям кодекса характера спортсмена;
- воспитать выносливость, терпение, настойчивость, трудолюбие, умение доводить начатое до конца;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать нравственные, моральные и общечеловеческие ценности к окружающему миру;
- формировать личностные качества: уважение, ответственность, внимательность, честность, справедливость, гражданской позиции;
- воспитать самостоятельность, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развивать двигательные навыки, координацию;
- развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость);
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать мотивацию следовать правилам здорового образа жизни и осуществлять самодиагностику здоровья.

Предметные:

- 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;
- формировать устойчивый интерес к занятиям борьбой «джиу-джитсу» и к здоровому образу жизни;
- обучить основам двигательной культуры «джиу-джитсу»;
- обучить основным приемам противоборства с противниками;
- развивать познавательный интерес к историческим корням боевого искусства «джиу-джитсу»;
- обучить начальным основам техники борьбы, страховке, само-страховки;
- развивать знания о правилах соревнований, специальной терминологии.
- развивать знания о жизненно важных двигательных умениях и навыках.

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

1.2. 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	

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: Этикет и правила боя, терминология. 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: Технология выполнения упражнений, направленных 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: Технология выполнения подводящих упражнений для ударного раздела. Основные дистанции захвата: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Основные захваты.

Практика: выполнение упражнений с партнером на быстроту/пробежки, кувьрки.

Раздел 6 Самостраховка при падении

Теория: Понятия «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: Приемы защиты руками, удара руками, ногами. Защиты от зацепов.

Практика: выполнение практических упражнений на отработку приемов.

Раздел 8 Броски

Теория: Приемы 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: Понятие «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 «Джиу-джитсу» у учащихся предполагается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

При достижении **личностных результатов** у обучающихся:

- воспитаны коммуникативные навыки;
- сформирована культура поведения, соответствующая требованиям кодекса характера спортсмена;
- воспитана выносливость, терпение, настойчивость, умение доводить начатое до конца;
- сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
- воспитано нравственное отношение к окружающему миру,
- сформированы личностные качества: уважение, ответственность, внимательность, честность, трудолюбие, справедливость, гражданская позиция;
- сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
- воспитана самостоятельность, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развит уровень двигательных навыков, координация,
- развиты физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость);
- укреплено здоровье учащихся.

При достижении **предметных результатов** у обучающихся:

- 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;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям борьбой «джиу-джитсу» и к здоровому образу жизни;
- обучены основам двигательной культуры «джиу-джитсу», основным приемам противоборства с противниками;
- развит познавательный интерес к историческим корням боевого искусства «джиу-джитсу»;
- обучены начальным основам техники борьбы, страховки, само-страховки;

- развиты знания о правилах соревнований, специальной терминологии;
- развиты знания о жизненно важных двигательных умениях и навыках.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	01.09.2024	31.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

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 светлом с хорошим освещением помещении, в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28, площадью – от 90,9 кв.м.

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, рашгарт 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 обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивного направления, со средне-профессиональным или высшим образованием, стаж работы в данном учреждении и в данном направлении не менее 2 лет. Программа реализуется в учреждении более 10 лет и пользуется заслуженным спросом у родителей и детей.

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

Контроль за освоением программы осуществляется при помощи мониторинга навыков и умений обучающихся по теории и практике. Результаты оцениваются по уровневой системе:

- 1 – низкий уровень – 1 балл;
- 2 – средний уровень – 2 балла;
- 3 – высокий уровень – 3 балла.

Критерии оценивания приведены в Приложении № 2

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

закрепляю полученные теоретические знания, что позволяет им освоить навыки борьбы джиу-джитсу.

Список литературы для педагога:

1. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. - Москва, Наука,1992.
2. Крутовских С.С. Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев.- Москва, Спортэкспресс,1995.
3. ОдзаваЯсухиро. Хаккорюдзю-дзюцу (школа восьми лучей света) - Харьков, АОЗТ Реком,1997.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия – тренер. - Москва АстАстрель,2011.
5. Свищев И.Д., Жердев В.И. Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов.- Москва, МГФСО,1999.
6. KanoJigoro. «Kodokan judo», Kodasha International, Tokyo and New York,1986.
7. Kurt Durewall. «JiuJitsu», 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 ampforas.a., Paris,1984
11. И. Линдер. Книга джиу-джитсу. Уроки мастера. Рипол классик2005.
12. И.Линдер. Кобудо. Уроки мастера. Рипол классик2005.
13. И.Линдер. И.Грядунов. Джиу-джитсу – оружие спецслужб. Путь к победе Рипол классик2008.
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, Полымя,1983
- 2.КрутовскихС.С.Боевоеискусстводжиу-джитсу(дзю-дзюцу).-Москва, ВДВ,1999.
- 3.ПутинВ.В.,ШестаковВ.Б.Дзюдо:история,теория,практика.- Архангельск, Издательский Дом «СК»,2000.
4. ПархомовичГ.П.Основыклассическогодзюдо.-Пермь,Урал-Пресс ЛТД,1993.
5. И.Линдер.Книгаджиу-джитсу.Урокимастера.-М.:Риполклассик 2005.
6. А.А. Долин & Г.В. Попов. Шоринджи-кэмпо. – Москва: Наука,2015.
7. МилковичЕ.ИскусствоспортивнойборьбыЯпонии.-Минск,Полымя, 1991.

Интернет – ресурсы:

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

**Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год
дополнительной программы
«Джиу-джитсу»
для обучающихся 9-11 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-джитсу	наблюдение

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	Каб Джиу-	наблюдение

			занятие		самостраховки	джитсу	
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	1	Изучение техники	Каб	наблюдение

			занятие		выведения из равновесия	Джиу-джитсу	
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 равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
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	Каб Джиу-	наблюдение

					равновесия	джитсу	
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-джитсу	наблюдение	
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-	наблюдение	

						джитсу	
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 ударов	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			

Критерии оценивания освоения образовательной программы

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 и индивидуально и в группе	
	низкий	только с помощью педагога организует совместную работу индивидуально и в группе	