

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

Согласовано:  
методическим советом  
от « 12 » мая 2025 г.  
Протокол № 4



Утверждаю  
И.о. директора МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок»  
Е.С. Радвиллова  
Приказ № 3/12 от « 27 » мая 2025 г.

Принято  
Педагогическим советом МБОУ ДО  
«ЦДОД «Родничок»  
Протокол № 4  
от « 27 » мая 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Джиу-джитсу»

Направленность – физкультурно-спортивная

уровень программы – базовый

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

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

Ковров  
2025 г.

## Содержание

№ раздела	Наименование	Страница
<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка:</b>	3
	Направленность программы	5
	Актуальность	5
	Новизна	5
	Педагогическая целесообразность	6
	Адресат программы	6
	Объем и сроки освоения программы	7
	Форма обучения	7
	Уровень программы	7
	Особенности организации образовательного процесса	8
	Режим занятий	8
<b>1.2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	8
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	10
	Учебный план	10
	Содержание учебного плана	10
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	12
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы</b>	14
<b>2.1</b>	<b>Календарно- учебный график</b>	14
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	14
	Материально-технические условия	14
	Информационное обеспечение	15
	Кадровое обеспечение	15
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации</b>	15
<b>2.4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	15
<b>2.5.</b>	<b>Методические материалы</b>	15
<b>2.6</b>	<b>Список использованной литературы</b>	21
	<b>Приложение</b> Календарно- тематическое планирование	22
	Критерии оценивания	33

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Джиуджитсу» 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. Федеральный закон от 26.05.2021 № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства образования РФ от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 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»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38);
11. Санитарные правила 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 28.09.3030 г.№ 28.

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

12. Указ Губернатора Владимирской области от 02.06.2009 г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года» (с изменениями на 06.12.2024 г.);

13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27.02.2025 г.);

14. 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»;

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

16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Владимирской области от 31.10.2022 г. № 1020 «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030 г.»;

17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

**Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:**

18. Постановление администрации г.Коврова от 14.08.2023 г. № 1865 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г.Коврове».

**Нормативно-правовая база организации**

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

20. 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 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.

### 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 12-14 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.**

Младший и средний подростковый возраст характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению, поэтому необходимо следить за тем, чтобы обучающийся не уставал при длительной физической нагрузке.

**В подростковом возрасте** быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

**В подростковом возрасте** быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц,

главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

### **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 144 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 базовый уровень освоения содержания программы, предполагающий использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

## **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:** 4 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 навыки безконфликтного общения в коллективе;
- 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;
- совершенствовать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость);
- содействовать укреплению здоровья учащихся, всестороннему и гармоничному физическому развитию;
- развивать мотивацию следовать правилам здорового образа жизни и осуществлять самодиагностику здоровья.

**Предметные:**

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям борьбой «джиу-джитсу» и к здоровому образу жизни;
- совершенствовать навыки владения двигательной культурой «джиу-джитсу»;
- закреплять навыки противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям;
- повышать познавательный интерес к историческим корням боевого искусства «джиу-джитсу»;
- формировать правильную осанку, развивать различные группы мышц;
- совершенствовать знания в технике борьбы, страховки, самостраховки;
- способствовать улучшению скоростно-силовой подготовки;
- обогащать двигательный опыт за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений;
- развивать способность управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений;
- закрепить знания о правилах соревнований, специальной терминологии.

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

## 1.2. Содержание программы

### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	0,5	0,5	1	
2	Теоретическая подготовка. (Базовые принципы джиу-джитсу)	7	1	8	опрос
3	Общая физическая подготовка	2	58	60	наблюдение
4	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	8	10	наблюдение
5	Тактико-техническая подготовка	6	39	45	наблюдение
6	Контрольные занятия	2	8	10	Сдача нормативов
7	Участие в соревнованиях	1	9	10	Текущий контроль, опрос
	<b>Итого:</b>	<b>20,5</b>	<b>123,5</b>	<b>144</b>	

### 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, Ковер, его размеры, его сохранение.

Практика: опрос

#### **Раздел 2 Теоретическая подготовка (базовые принципы джиу-джитсу)**

Теория: История Джиу-джитсу, 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.

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: опрос

### **Раздел 3 Общая физическая подготовка**

Теория: основные сведения об упражнениях, направленных 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. Наклоны вперед. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.

### **Раздел 4 Морально-волевая и психологическая подготовка**

Теория: Приемы саморегуляции эмоциональных состояний, концентрации и распределении внимания, мобилизации организма на проявление волевых и физических усилий

Практика: проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям.

Задача морально-волевой и психологической подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В числе основных волевых качеств можно выделить:

- целеустремленность,
- инициативность,
- решительность,
- самообладание,
- стойкость,
- настойчивость,
- смелость.

Морально-волевая подготовка имеет серьезнейшее значение для любого спортсмена и для новичка, и для мастера спорта, и для рекордсмена. Она должна быть неразрывно связана с другими видами подготовки технической, тактической и физической. Основной метод воспитания у спортсмена моральных и волевых качеств - метод убеждения, разъяснения.

## **Раздел 5 Тактико-техническая подготовка**

Теория: приемы бросков, подножек, подсечек. Основные приемы защиты руками, удара руками, ногами. Защиты от зацепов. Основы работы в партере, терминология, правила.

Практика: выполнение практических заданий:

- передняя подножка, задняя подножка,
- бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка,
- группировка и самостраховка при падении
- удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро. Упр. на силу с партнером в партере и на мосту.

## **Раздел 6 Контрольные занятия**

Практика: Сдача нормативов по подтягиванию, акробатике и технике самостраховки при падении.

## **Раздел 7 Участие в соревнованиях**

Теория: подведение итогов, правила поведения во время соревнований

Практика: соревнование, 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.

#### **Личностные:**

- воспитаны коммуникативные навыки;
- сформированы навыки безконфликтного общения в коллективе;
- сформирована культура поведения, соответствующая требованиям кодекса характера спортсмена;
  - воспитана выносливость, терпение, настойчивость, трудолюбие, умение доводить начатое до конца;
  - сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
  - воспитаны нравственные, моральные и общечеловеческие ценности к окружающему миру;
  - сформированы личностные качества: уважение, ответственность, внимательность, честность, справедливость, гражданской позиции;
- воспитана самостоятельность, дисциплинированность.

#### **Метапредметные:**

- развиты двигательные навыки, координация;
- совершенствованы физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость);
- укреплено здоровье учащихся, всестороннее и гармоничное физическое развитие;

- развита мотивация следовать правилам здорового образа жизни и осуществлять самодиагностику здоровья.

**Предметные:**

- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям борьбой «джиу-джитсу» и к здоровому образу жизни;

- совершенствованы навыки владения двигательной культурой «джиу-джитсу»;

- закреплены навыки противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям;

- повышен познавательный интерес к историческим корням боевого искусства «джиу-джитсу»;

- сформирована правильная осанка, развиты различные группы мышц;

- укреплены знания в технике борьбы, страховки, само страховки;

- улучшена скоростно-силовая подготовка;

- обогащен двигательный опыт за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений;

- развита способность управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений;

- закреплены знания о правилах соревнований, специальной терминологии.

К концу года обучения учащиеся **знают:**

- основные пункты правил джиу-джитсу (содержание схватки, оценка приемов, запрещенные приемы и действия);

- тактику ведения поединка (разведка боем, подавление техникой, маскировка техники, маневрирование);

- значение гигиенических навыков для спортсмена (режим дня);

- основные показатели состояния здоровья (вес, субъективное самочувствие);

- простейшие элементы борьбы и ударной техники;

- кодекс характера борца «джиу-джитсу».

**умеют:**

- выполнять строевые приемы и упражнения;

- правильно падать и мягко кувыркаться вперед, назад, в стороны;

- фиксировать свое самочувствие измерять пульс, вес и оценивать свое состояние по субъективным показателям(самочувствию);

- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

**владеют:**

- приемами оценивания своего самочувствия (ЧСС пальпацией, самочувствие - словесно-описательно);

- приемами само-страховки;

- упражнениями для развития основных физических качеств;

- техникой и тактикой борца «джиу-джитсу» (согласно уровню

подготовки).

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 1.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	второй	01.09.2025	31.05.2026	36	144	144	4 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, 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 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 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 взаимообучения,
- 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 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 2025-2026 учебный год  
дополнительной программы «Джиу-джитсу»  
для обучающихся 12-14 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, Изучение стоек.	Каб Джиу-джитсу	Беседа, наблюдение
2.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
3.			Учебное занятие	1	Сдача нормативов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
4.			Учебное занятие	1	Базовые принципы Джиу-джитсу	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
5.			Учебное занятие	1	Прямой удар рукой на месте	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
6.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
7.			Учебное занятие	1	Прямой удар рукой в передвижение.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
8.			Учебное занятие	1	Защита при ударе	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
9.			Учебное занятие	1	Прямой удар рукой в парах в движение.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
10.			Учебное занятие	1	Прямой удар рукой в парах в движение.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
11.			Учебное занятие	1	Техника защиты от удара	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
12.			Учебное	1	Изучение падений	Каб	наблюдение

			занятие			Джиу-джитсу	
13.			Учебное занятие	1	Отработка техники падений	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
14.			Учебное занятие	1	Удар ногой с разворота, защита	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
15.			Учебное занятие	1	Отработка техники удара ногой с разворота	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
16.			Учебное занятие	1	Изучение прямого удара ногой в движении	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
17.			Учебное занятие	1	Изучение кругового удара ногой	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
18.			Учебное занятие	1	Отработка техники ударов, защита	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
19.			Учебное занятие	1	Изучение связок из ударов руками и ногами	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
20.			Учебное занятие	1	Отработка связок из ударов руками и ногами	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
21.			Учебное занятие	1	Контрольное занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
22.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
23.			Учебное занятие	1	Приемы на выведение из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
24.			Учебное занятие	1	Приемы на выведение из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
25.			Учебное занятие	1	Изучение броска через бедро	Каб Джиу-джитсу	наблюдение

26.			Учебное занятие	1	Отработка техники броска через бедро	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
27.			Учебное занятие	1	Отработка техники броска через бедро	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
28.			Учебное занятие	1	Броски, передняя подножка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
29.			Учебное занятие	1	Броски, передняя подножка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
30.			Учебное занятие	1	Изучение техники броска за ноги спереди	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
31.			Учебное занятие	1	Изучение техники броска за ноги сзади	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
32.			Учебное занятие	1	Отработка техники бросков	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
33.			Учебное занятие	1	Отработка техники бросков	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
34.			Учебное занятие	1	Изучение броска передняя подножка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
35.			Учебное занятие	1	Отработка техники бросков	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
36.			Учебное занятие	1	Контрольное занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
37.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
38.			Учебное занятие	1	Изучение техники борьбы в партере (лёжа на спине)	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
39.			Учебное занятие	1	Отработка техники борьбы в партере	Каб Джиу-	наблюдение

						джитсу	
40.			Контроль	1	Контрольное занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
41.			Учебное занятие	1	Изучение техники болевых приемов на руки	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
42.			Учебное занятие	1	Отработка техники болевых приемов на руки	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
43.			Учебное занятие	1	Изучение техники болевых приемов на ноги	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
44.			Учебное занятие	1	Отработка техники болевых приемов на ноги	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
45.			Учебное занятие	1	Техника удержаний	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
46.			Учебное занятие	1	Отработка техники болевых приемов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
47.			Учебное занятие	1	Изучение удушающих приемов в положении стоя	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
48.			Учебное занятие	1	Изучение удушающих приемов в положении лежа	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
49.			Учебное занятие	1	Отработка удушающих приемов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
50.			Учебное занятие	1	Отработка техники борьбы в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
51.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
52.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-	наблюдение

						джитсу	
53.			Контроль	1	Контрольное занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
54.			соревнование	1	Соревнование	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
55.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
56.			Учебное занятие	1	Отработка техники болевых приемов. Защита	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
57.			Учебное занятие	1	Отработка техники болевых приемов. Защита	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
58.			Учебное занятие	1	Изучение техники удержаний	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
59.			Учебное занятие	1	Изучение техники удержаний	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
60.			Учебное занятие	1	Техника безопасности. Отработка техники удержаний	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
61.			Учебное занятие	1	Техника группировки и самостраховки	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
62.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
63.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
64.			Учебное занятие	1	Изучение болевых приемов на кисть	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
65.			Учебное занятие	1	Отработка болевых приемов на кисть	Каб Джиу-джитсу	наблюдение

66.			Учебное занятие	1	Изучение болевого приема на руку из положения лежа на спине	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
67.			Учебное занятие	1	Изучение болевого приема на руку из положения лежа на спине	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
68.			Учебное занятие	1	Отработка болевого приема на руку из положения лежа на спине	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
69.			Учебное занятие	1	Изучение болевого приема на плечо лежа на спине	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
70.			Учебное занятие	1	Изучение болевого приема на плечо лежа на спине	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
71.			Учебное занятие	1	Отработка болевых приемов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
72.			Учебное занятие	1	Отработка болевых приемов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
73.			Учебное занятие	1	Отработка болевых приемов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
74.			контроль	1	Контрольное занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
75.			соревнование	1	Соревнование	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
76.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
77.			Учебное занятие	1	Техника безопасности. Отработка техники борьбы в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
78.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-	наблюдение

						джитсу	
79.			Учебное занятие	1	Группировка и самостраховка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
80.			Учебное занятие	1	Борьба в партере. Защита	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
81.			Учебное занятие	1	Борьба в партере.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
82.			Учебное занятие	1	Борьба в партере.	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
83.			контроль	1	Контрольное занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
84.			Учебное занятие	1	Изучение выходов из положения гард	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
85.			Учебное занятие	1	Изучение выходов из положения гард	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
86.			Учебное занятие	1	Отработка выходов из положения гард	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
87.			Учебное занятие	1	Отработка выходов из положения гард	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
88.			Учебное занятие	1	Изучение выходов из положения маунт	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
89.			Учебное занятие	1	Изучение выходов из положения маунт	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
90.			Учебное занятие	1	Отработка выходов из положения маунт	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
91.			Учебное занятие	1	Отработка выходов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
92.			Учебное	1	Отработка выходов	Каб	наблюдение

			занятие			Джиу-джитсу	
93.			Учебное занятие	1	Изучение приемов из положения гард	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
94.			Учебное занятие	1	Изучение приемов из положения гард	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
95.			Учебное занятие	1	Изучение приемов из положения маунт	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
96.			Учебное занятие	1	Изучение приемов из положения маунт	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
97.			Учебное занятие	1	Отработка техники	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
98.			Учебное занятие	1	Отработка техники	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
99.			контроль	1	Контрольное занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
100.			соревнование	1	Соревнование	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
101.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
102.			Учебное занятие	1	Техника безопасности. Броски, группировка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
103.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
104.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
105.			Учебное занятие	1	Изучение связок из ударов руками и	Каб Джиу-	наблюдение

					ногами	джитсу	
106.			Учебное занятие	1	Отработка связок из ударов руками и ногами	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
107.			Учебное занятие	1	Приемы техники выведения из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
108.			Учебное занятие	1	Отработка техники выведения из равновесия	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
109.			Учебное занятие	1	ОФП.	Каб Джиу-джитсу	Беседа, наблюдение
110.			Учебное занятие	1	Броски, самостраховка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
111.			Учебное занятие	1	Броски, самостраховка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
112.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
113.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
114.			соревнование	1	Соревнование	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
115.			Учебное занятие	1	Отработка техники бросков	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
116.			Учебное занятие	1	Отработка техники бросков	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
117.			Учебное занятие	1	Отработка техники удержаний	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
118.			Учебное занятие	1	Отработка техники удержаний	Каб Джиу-джитсу	наблюдение

119.			Учебное занятие	1	Отработка связок из ударов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
120.			Учебное занятие	1	Отработка связок из ударов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
121.			Учебное занятие	1	Группировка и самостраховка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
122.			Учебное занятие	1	Борьба в партере		наблюдение
123.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
124.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
125.			соревнование	1	Соревнование	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
126.			Учебное занятие	1	Отработка техники болевых приемов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
127.			Учебное занятие	1	Отработка техники болевых приемов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
128.			Учебное занятие	1	Отработка техники болевых приемов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
129.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
130.			Учебное занятие	1	Отработка приемов удержаний и приемов выхода	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
131.			Учебное занятие	1	Отработка приемов удержаний и приемов выхода	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
132.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение

133.			Учебное занятие	1	Борьба в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
134.			Учебное занятие	1	Отработка приемов выходов из положений гард и маунт	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
135.			Учебное занятие	1	Отработка приемов выходов из положений гард и маунт	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
136.			Учебное занятие	1	Отработка приемов выходов из положений гард и маунт	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
137.			Учебное занятие	1	Наработка техники борьбы в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
138.			Учебное занятие	1	Наработка техники борьбы в партере	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
139.			контроль	1	Контрольное занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
140.			Учебное занятие	1	Подготовка к соревнованиям	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
141.			соревнование	1	Соревнование	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
142.			Учебное занятие	1	Общая физическая подготовка	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
143.			Учебное занятие	1	Сдача нормативов	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
144			Учебное занятие	1	Итоговое занятие	Каб Джиу-джитсу	наблюдение
ИТОГО				144			

**Критерии оценивания освоения образовательной программы**

<b>предмет мониторинга</b>	<b>уровни освоения</b>	<b>проявления(результат)</b>	<b>методы</b>
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	