

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 7

от «30» 08 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Усова О.П. Колясникова

от «30» 08 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Высоцкая Л.В. Высоцкая

Приказ № 67/3

от «03» 09 2020 года



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ДЖИУ - ДЖИТСУ»
(Физкультурно – спортивная направленность)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для учащихся 6-15 лет.

Срок реализации 9 месяцев

г. Полевской

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Джиу-джитсу»

Автор	Софронов Николай Викторович – тренер- преподаватель
По степени авторского вклада	Адаптированная
Направленность	Физкультурно – спортивная
По уровню усвоения содержания программы и организации педагогической деятельности	Здоровье сберегающая
По уровню освоения теоретического материала	Специализированная
По форме организации детских формирований	Групповая
По возрасту обучения детей	6-15 лет
По срокам реализации	1 год
По масштабу	Учрежденческая
По контингенту	Общая
По степени реализации программы	Полностью
Год составления (дополнения) программы	2020 год

Пояснительная записка.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Рабочая программа для учащихся 6 -15 лет.

1.Общеразвивающая рабочая программа дополнительного образования спортивный клуб «Джсту - джитсу» составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г. регистрационный номер 19707);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки РФ от 11.06.2002 г. № 30-51/433/16;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03» (утверждены постановлением Главного

гос. санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., р.н. 4594;

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).

- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников.

- Требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (гигиенические требования).

- Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы основного общего образования.

- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Политехнический лицей № 21 «Эрудит», утвержденного приказом начальника органа местного самоуправления Управление образованием Полевского городского округа 127-Д от 20.06.2015 года;

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для спортивного клуба «Джту-джитсу» МАОУ ПГО «Политехнический лицей № 21». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию Джитсу-джиу привлекаются ребята в возрасте 6-15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 35 часов в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель.

2. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более

высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

3. Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых при силовых упражнениях; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В группе решаются определённые **задачи**:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям этим видом борьбы;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в парной работе, и основами индивидуальной, групповой тактики борьбы; освоение процесса борьбы в соответствии с правилами Джиу - джитсу;
- 5) участие в соревнованиях по Джиу - джитсу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории этого вида единоборства, технике и тактике.

4. Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил борьбы, разные ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по Джиу – джитсу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

5. Система формы контроля уровня достижений учащихся

УУД проверяются во время участия учащихся на разного уровня соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

6. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- ✓ формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физической деятельности.

Предметные результаты:

- ✓ формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ развитие общей физической подготовки;
- ✓ развитие специальной физической подготовки;
- ✓ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков борьбы Джиу – джитсу), привитие любви к силовым видам спорт

Учебно-тематический план.

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теорет.	практ.
1	История возникновения Джиу-Джитсу. Страховки.	1	1	
2	Иппон сеои-наге, Сихо-наге от ай ханми катате тори.	1	0,5	0,5
3	Мороте сеои-наге, Икке от ай ханми катате тори, Никке от ай ханми катате тори.	2	1	1
4	Уки гози, О-гози, Иrimi наге от ай ханми катате тори.	1	0,5	0,5
5	Уде гарами наге, Кайтен наге от ай ханми катате тори.	2	1	1
6	Санке от ай ханми катате тори, Коте гаеси от ай ханми катате тори.	1	0,5	0,5
7	Йонке от ай ханми катате тори, Муне цки, Екомен кири коми, Семен кири коми.	2	1	1
8	Техника защиты от ударов руками и ногами.	2	1	1
9	Мае гери, Маваси гери, Еко гери, Тенчи наге от ай ханми катате тори.	1	0,5	0,5
10	История возникновения Айкидо. Страховки в паре. Передвижения.	2	1	1
11	Сеои наге, Сихо наге от Екомен кири коми, Сихо наге от гяку ханми.	2	1	1
12	Хараи гози, Коте гаеси от Семен кири коми, Коте гаеси от гяку ханми.	2	1	1
13	Хане гози, Иrimi наге от Муне цки, Иrimi наге от гяку ханми.	2	1	1
14	О сото гари, Кайтен наге от Хидзи тори, Кайтен наге от гяку ханми.	2	1	1
15	Ко сото гари, Тенчи наге от Риоте тори, Тенчи наге от гяку ханми.	2	1	1
16	Хадаке дземе, Икке от Усиро риоте тори, Икке от гяку ханми.	2	1	1
17	Окури Эри дземе, Никке от Риоте мочи, Никке от гяку ханми.	2	1	1
18	Уде гатами наге, Санке от Усиро катате тори куби Симе, Санке от гяку ханми.	2	1	1
19	Дзюдзи гарами наге, Йонке от Ката тори, Йонке от гяку ханми.	2	1	1

20	Сихо наге от Екомен кири коми, Кокю наге.	2	1	1
Итого:		35	18	17

Инвентарь и оборудование.

1. Помещение
2. Маты (1/3 зала).
3. Мячи.
4. Деревянные ножи.
5. Палки.
6. Скакалки.
7. Кейкоги.
8. Плотная футболка, свободное трико.

Сведения об авторе.

Софронов Николай Викторович, 1979 года рождения.

Место проживания: Свердловская область, г.Полевской, село Косой Брод, Советская, 26.

Обладатель синего пояса по Джиу-Джитсу.

Преподавательский стаж 3 год.

Список литературы.

1. «Айкидо от классики до Айки-джитсу». Издательство «ОЛМА-ПРЕСС», 129075, Москва, Звездный бульвар,23. 2002г.
2. «Джиу-джитсу.Базовая техника борьбы в одежде». Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 109428, Москва, ул.Зарайская,д27 к2. 2004г.
3. «Динамика Айкидо». Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 109428, Москва, ул.Зарайская,д27 к2. 2000г.
4. «Система Самбо». Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 109428, Москва, ул.Зарайская,д27 к2. 2002г.
5. «Рукопашный бой.Теория и практика». Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 109428, Москва, ул.Зарайская,д27 к2. 2003г.
6. «100 уроков самбо». Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 109462, Москва, Волжский бульвар, квартал 113а, кор7. 1999г.

