

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПОЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 21 «ЭРУДИТ»

Принята на заседании
педагогического Совета

от «31» августа 2023 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ПГО
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»


Л.В. Высокая
«31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЖИУ - ДЖИТСУ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7 -16 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Софронов Николай Викторович,
тренер

г. Полевской
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание учебного (тематического) плана
4. Формы контроля и механизм оценивания результатов освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу - джитсу» (далее – Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет **физкультурно – спортивную** направленность, рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

Актуальность Программы

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.

Педагогическая целесообразность Программы

Программа обучения направлена на ознакомление с видами борьбы, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям техники борьбы, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники **Джиу-джитсу**, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Отличительные особенности Программы

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.

Цель и задачи Программы

Цель:

разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых при силовых упражнениях; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям этим видом борьбы;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 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;
- участие в соревнованиях по Джиу - джитсу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории этого вида единоборства, технике и тактике.

Категория обучающихся

Программа предназначена для детей 7 – 16 лет с повышенной мотивацией к физической культуре и здоровью.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 68 часов в год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Количество детей в группе – 15 - 25 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут (1 академический час)

Планируемые результаты освоения Программы

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теорет.	практ.	
1	История возникновения Джиу-Джитсу. Страховки.	2	1	2	Опрос
2	Иппон сеои-наге, Сихо-наге от ай ханми катате тори.	2	1	1	Тренировочные занятия
3	Мороте сеои-наге, Икке от ай ханми катате тори, Никке от ай ханми катате тори.	4	1	3	Тренировочные занятия
4	Уки госи, О-госи, Ирими наге от ай ханми катате тори.	2	1	1	Тренировочные занятия
5	Уде гарами наге, Кайтен наге от ай ханми катате тори.	4	1	3	Тренировочные занятия
6	Санке от ай ханми катате тори, Коте гаеси от ай ханми катате тори.	2	1	1	Тренировочные занятия
7	Йонке от ай ханми катате тори,	4	1	3	Тренировочные

	Муне цки, Екомен кири коми, Семен кири коми.				занятия
8	Техника защиты от ударов руками и ногами.	4	1	3	Тренировочные занятия
9	Мае гери, Маваси гери, Еко гери, Тенчи наге от ай ханми катате тори.	2	1	1	Тренировочные занятия
10	История возникновения Айкидо. Страховки в паре. Передвижения.	4	1	3	Тренировочные занятия
11	Сеои наге, Сихо наге от Екомен кири коми, Сихо наге от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
12	Хараи геси, Коте гаеси от Семен кири коми, Коте гаеси от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
13	Хане геси, Ирими наге от Муне цки, Ирими наге от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
14	О сото гари, Кайтен наге от Хидзи тори, Кайтен наге от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
15	Ко сото гари, Тенчи наге от Риоте тори, Тенчи наге от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
16	Хадаке дзиме, Икке от Усиро риоте тори, Икке от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
17	Окури Эри дзиме, Никке от Риоте мочи, Никке от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
18	Уде гатами наге, Санке от Усиро катате тори куби Симе, Санке от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
19	Дзюдзи гарами наге, Йонке от Ката тори, Йонке от гьяку ханми.	4	1	3	Тренировочные занятия
20	Сихо наге от Екомен кири коми, Кокю наге.	2	1	1	Тренировочные занятия
Итого:		68	20	48	

Содержание учебного (тематического) плана

1. История возникновения Джиу-Джитсу, Техника безопасности в зале и на татами.

Борьба Джиу-Джитсу берет начало из школы Такеноучи, которая начала учебный процесс с 1532 года. Основателем профессионального заведения был японец Такеноучи Хисамори. Использовать реальное название единоборства- Джиу-Джитсу- начали только с 1600 года, когда в Японии завершилась гражданская война и к власти пришел новый правитель. Джиу-Джитсу- искусство мягкости, «Поддаться, чтобы победить». Техника безопасности нахождения занимающихся на татами и в зале:

- А) заранее прийти, переодеться, слегка размяться;
- Б) снять с себя цепочки, кольца и другие предметы;
- В) у девочек волосы должны быть заплетены в косу;
- Г) во время демонстрации техники сидеть и наблюдать (не перемещаться и не отвлекать других);
- Д) в спарринге при сдаче подать сигнал хлопком (рукой или ногой), при невозможности- голосом;
- Е) форма одежды должна чистая и аккуратная.

2. Техника выполнения страховок, перекатов, кувырков (техника страховок)

Как спортивные поединки, так и реальные, очень часто влекут падения. Поэтому каждый боец должен научиться правильно падать. Главный принцип правильного падения заключается в том, чтобы распределять энергию удара на максимально большую площадь тела.

- А) Кувырок вперед из положения стоя и сидя. Движение переворота осуществляется по диагонали от плеча через спину к противоположной части таза;
- Б) Кувырок назад из положения стоя и сидя. Движение переворота происходит по диагонали от таза через спину, голова прижата подбородком к груди;
- В) Падение вперед. Приземление происходит на выставленные вперед ладони с последующим сгибанием локтей, грудь не касается пола;
- Г) Падение назад. Приземление происходит на лопатки и вытянутые вдоль тела предплечья с обязательным подъемом нижней части туловища;
- Д) Падение на бок. Приземление происходит на бок и одно из предплечий. При этом голова не касается поверхности;

3. Выведение из равновесия в партере и в стойке

Во время борьбы часто встречаются или складываются благоприятные условия для проведения того или иного броска. Другими словами, нужно уметь создавать ситуации для проведения намеченного приема.

Сбивание - выполняется за счет резкого толчка или рывка противника с целью перевести вес его тела на пятки или носки.

Осаживание-это действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одной или обеих ногах.

Заведение- это рывок противника в сторону вокруг себя с целью вызвать его передвижение в той или иной направлении.

Прежде чем приступить к изучению приёмов, необходимо усвоить базовые стойки. **Шизентай и камаэ.** Шизентай руки произвольно свисают вниз, а ступни ног чуть развёрнуты в наружу и расположены на одной линии.

Для выполнения камаэ необходимо расположить одну ногу впереди другой. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Передняя нога чуть согнута в колене, та же рука выставлена вперёд чуть согнута в локте.

Камаэ имеет две разновидности стойки: хидари-камаэ и миги- камаэ.

Хидари-камаэ это левая нога впереди, миги –камаэ левая нога впереди.

Положение партнёров в одинаковых стойках относительно друг к другу называется Ай-ханми, положение партнёров в разных стойках относительно друг друга называется Гьку-ханми.

Перемещения в стойках: **Аюми –аши** шаг вперёд айкидрка принимает стойку камаэ. **Цуги-аши** скользящий шаг айкидока выполняет скольжение вперёд ногой и второй ногой скользя под шагивая к спереди стоящей ноге **Хики –аши** скольжение ног назад, путём перешагивания ног. **Тенкай –аши** разворот на 180 градусов, айкидока разворачивает ступню передней ноги и круговым движением переносит её назад разворачиваясь на 180 градусов. **Тай-сабаки** айкидока по дуге переставляет сзади стоящую ногу вперёд и непосредственно после этого выполняется разворот Тенка-аши .

В разделе «Сувари вадза» изучаются действия партнеров в положении на коленях. Условно можно определить как техника в партере. Сидеть на коленях для японца абсолютно естественно, к тому же в феодальной Японии в помещениях перемещались в «шико», то есть специальным способом на коленях. Положение, при котором партнер, выполняющий технику, располагается на татами в положении «сэйдза» или «кидза», а атакующий в положении стоя называется — «ханми хандачи вадза».

«Сувари вадза» и «ханми хандачи вадза» утратили свое прикладное значение и их можно рассматривать как выполнение базовых приемов в усложненных условиях. Однако айкидо без этих техник не айкидо.

Конституция тела европейцев значительно отличается от японской, и, конечно же, для европейца имеющего более длинные ноги и больший вес и рост выполнение технических приемов в «сувари вадза» и «ханми хандачи вадза» требует значительно больших физических затрат. Тем не менее, занимающиеся высокого уровня выполняют эти техники достаточно уверенно.

В этом положении выполняется большое количество специальных упражнений, в том числе с традиционными видами оружия, способствующих развитию необходимых физических качеств. Чем выше уровень практикующего, тем больше внимания уделяется этим техникам.

Выполнение приемов в положении стоя называется «тачи вадза».

Большинство приемов могут выполняться в вариантах «ура» и «омотэ».

При выполнении приема в варианте «омотэ», партнер, выполняющий прием, находится перед атакующим партнером. Данный вариант является развитием вхождения в прием типа «ирими», и, как правило, является более коротким (быстрым). Этот вариант техники требует от «наге» более скоординированных действий, поскольку изменять или корректировать технику в положении перед партнером значительно сложнее, а в реальной ситуации — просто опасно.

Идеей «ура» является уход с линии атаки, как правило, с использованием второго способа вхождения — «тэнкан», при котором «наге» оказывается за спиной атакующего. «Тэнкан» позволяет, уходя с линии атаки как бы удлинить технику и таким образом увеличить вариативность технических действий.

4. О-сото гари, О-сото отоши, Иrimi наге, Сихо наге.

Первые базовые ката бросковой техники, представляют собой комплексы приемов, выполняемых подсеканием (о-сото гари), подножкой (о-сото отоши), и опусканием на колено подножкой (уширо отоши). У всех этих техник является уход с линии атаки под 45 градусов и выведение из равновесия, подбив и постановка ноги сзади партнера.

Иrimi наге – бросок встречным ходом.

Сихо наге-бросок на четыре стороны.

5. О-госи, Тай-отоси, Коте-гаеси.

О-госи- бросок через поясницу. При выполнении этого приема необходимо вывести из равновесия, поднятием на носки и бросить через поясницу.

Тай-отоси- передняя подножка. В этом приеме выведение из равновесия проводится вперед, скручивая противника и наклоняя его над своей согнутой ногой. Одновременно с разгибанием ноги выполняется рывок руками.

Коте-гаеси- выворот кисти наружу.

6. Инпон сеои наге, Мороте сеои наге, Кайтен наге, Тенчи наги.

Эти броски - бросок через плечо, захватом отворота, шеи. Относятся к технике работы руками. Выведение партнера из равновесия и подъема его тела высоко вверх движением по типу рычага через спину и плечо выполняющего бросок.

Кайтен–наге-бросок за счёт согнутой спины. **Тенчи наги**-Тенчи наге переводится буквально как «Бросок Небо–Земля».

7. Ката учи гари, Куби Гоши наге, Кокю –хо.

Ката учи гари -Техника этого приема выполняется с помощью зацепа ноги изнутри. Изначально проведя технику вывода из равновесия.

Куби Гоши наге- бросок захватом руки и шеи, путём подбивания бедром таза противника.

Кокю –хо- броски дыханием

8. Техника контролей (уде осае): Икке, Никке, Санке.

Основной принцип контролей сводится к тому, чтобы: а) осуществлять давление на сустав в сторону, противоположную естественному сгибу; б) вытягивать, сгибать или скручивать конечность дальше естественного сгиба.

Эффективность болевых приемов зависит от длительности воздействия на сустав (конечность), диапазона его (ее) подвижности и от уровня болевой чувствительности противника.

9. Техника ударов руками (цуки ваза): Кицями, Гьяку Цки, Маваси Дзедан Цки

Принцип любого удара (или толчка) конечностями сводится к тому, чтобы создать как можно больший энергетический импульс в момент контакта ударной части конечности с целью.

1. Толчки руками

Их выполняют из положения стоя, чаще всего двумя руками, лишь иногда одной рукой, по прямолинейным траекториям, с обязательным участием корпуса и ног.

2. Удары руками (кулаками, ладонями)

Удары кулаками и ладонями производят из положений стоя, сохраняя равновесие при перемещениях, прыжках, в стойках.

10. Техника уходов, уклонов, блокирование ударов (каваши ваза)

Для защиты, помимо уклонов, нырков, скручиваний, скольжений, отскоков и разворотов, боец использует подставку под удары своих рук, ног, локтей, колен и других участков тела.

Это позволяет: а) перенаправить удар в сторону от его первоначальной траектории (с тем, чтобы противник потерял равновесие); б) остановить удар.

11. Техника ударов ногами (гери ваза): Мае Гери, Маваси Гери, Ёкко Гери

Удары ногами наносят различными участками ступни (подъемом, подошвой, ребром, пяткой) по прямым и круговым траекториям из положения стоя и лежа. При нанесении ударов ногами важно учитывать расположение рук, ног, корпуса партнера, а также самому важно держать руки, располагать ноги при нанесении ударов.

12. Техника удержаний (осае коми ваза): Хон кеса гатаме, Кудзури кеса гатаме, Уде хисиге дзюдзи гатаме

Техника удержаний сводится к тому, что в данном случае удержания партнеров в положении лежа захватом рук, шеи, контролем обеих рук и ног, и осуществлением болевых воздействий на руку, локоть. Цель – удержать партнера определенное время или заставить сдаться, путем болевых воздействий.

13. Техника удушений (кан дзю-дзюцу ваза): Хадаке дзиме, Уширо дзиме, Аси кудаки

Техника удушений – это один из важнейших разделов боевого искусства, часто используемый в соревнованиях. Правильное применение приемов приводит к абсолютной победе, предоставляя полный контроль над противником. Удушающие приемы производятся как руками, так и отворотами одежды (кимоно). Удушение происходит не только со стороны шеи, но и со стороны ног (аси кудаки) – воздействие на голеностоп.

14. Перевороты в партере

Перевороты в партере осуществляются путем вывода партнера из равновесия путем захвата рук, шеи, корпуса, ног. Цель – перевести партнера: а) с живота на спину; б) со спины на живот; для выполнения других технических действий в партере.

15. Сдача нормативов ОФП и СФП

Производится раз в 3 месяца. ОФП – общая физическая подготовка. СФП – специальная физическая подготовка. В ОФП входит отжимания, приседания, пресс. В СФП входят то же, что и в ОФП на время + выполнение бросков, ударов на время.

16. Аттестация на пояса и полосы разных уровней

Основная аттестация происходит раз в 4 месяца на пояса, в зависимости от возраста сдающего. Аттестация на полосы разного уровня – раз в 2 месяца. Аттестация выполняется согласно техническим требованиям, установленным тренером-преподавателем.

17. Соревнования (открытого и закрытого типа)

Соревнования закрытого типа происходят раз в 4 месяца, товарищеские встречи между клубами города – раз в 2 месяца. Показательные выступления – один раз в 6 месяцев. Соревнования открытого типа происходят 1-2 раза в 4 месяца с возможным выездом команды в другие города на соревнования.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛ

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.

Должны знать:	Должны уметь:	Развитость	Воспитание
-Т.Б. в зале и на татами; - вид спорта (его перевод); -Историю возникновения вида спорта; - терминологию; -спортивный режим борца; - способы выполнения бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов; -этикет на татами и в зале; -знать правила борьбы.	- отжиматься от пола 30-35 раз; -пресс 30-35 раз; -приседания 30-35 раз; -выполнение высоких падений(страховок) с положения стоя; -бросковую технику и комбинации к ней сопутствующие; -ударную технику(руками и ногами) с различными вариантами; -перевороты в партере; - защита от оружия (нож, палка). - освобождения от захватов.	- наблюдательность, высокая концентрация внимания; -умения адаптироваться в любых социальных условиях; - опорно-двигательный аппарат; - вестибулярный аппарат; -физические качества: ловкость, гибкость, способность к саморегуляции психического состояния.	-волевые качества: целеустремленность, инициативность, находчивость в стрессовых ситуациях, самообладание, воля к победе; -осознанная потребность в разумном досуге; -добродота и доброжелательность, терпимость; -ответственность и дисциплинированность, умение подчинять личные интересы интересам коллектива.

ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа является инструментом целевого развития физических способностей детей. Занятия по дополнительному образованию проводятся в отдельном помещении. Рабочее место педагога оснащено современными техническими средствами обучения. Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам Программы.

В процессе обучения дети и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда. На занятиях используются материалы, безопасность которых подтверждена санитарно-эпидемиологическим заключением.

Материально–спортивное обеспечение Программы

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

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022170

Владелец Высоцкая Людмила Витальевна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024