****

**РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** Джиу-джитсу - это вид восточных единоборств, который на данный момент активно развивается на всей территории России и в других странах мира. Джиу-джитсу является полно контактным видом спорта и объединяет в себе ударную технику и технику борьбы:

- удары руками;

- удары ногами;

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на суставы;

- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии данного вида спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» построена на основе постепенного перехода от обучения, к тактико-техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.

Материал представлен в виде набора операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся.

Учебный материал предполагает усложнение и расширение ранее изученного материала, углубление и конкретизацию отдельных его элементов.

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, гигиене, психологии.

Настоящая программа по Джиу-джитсу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- доступности в занятиях физической культурой и спортом;

- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы Джиу-джитсу» является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения -** базовый

**Отличительные особенности -** особенность данной программы заключается в привлечение детей и подростков в возрасте от 6 лет с различным уровнем физической подготовки к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, формирования потребности к занятиям спортом и овладения основами Джиу-джитсу.

**Адресат программы -** возраст обучающихся по программе от 5 до 10 лет. К занятиям допускаются дети при условии прохождения медосмотра и наличии медицинской справки, подтверждающей допуск врача.

Группы формируются в зависимости от уровня физической подготовки учащихся.

В спортивно - оздоровительную группу (СОГ) зачисляются учащиеся, не имеющие опыта спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки (ГНП) зачисляются учащиеся, прошедшие обучение в спортивно оздоровительной группе или уже имеющие спортивный опыт и физическую подготовку в других учреждениях.

Группы учащихся в объединении «Основы Джиу-джитсу», как правило, смешанные, разновозрастные. В программе учитываются особенности физиологических различий подростков, возрастные особенности развития, учитываются физические нагрузки, возрастание объема техники и тактики джиу-джитсу, индивидуальная и коллективная работа с обучающимися.

Срок реализации ДООП «Основы Джиу-джитсу» - 3 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 324 часов.

Продолжительность обучения по программе составляет 3 года.

Режим занятий:

1-й, 2-й, 3-й года обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу;

**Организация образовательного процесса**

Программа базового уровня освоения реализуется в 3 этапа:

- 1 год – спортивно оздоровительная группа (СОГ), число учащихся 10–15 человек;

- 2 год – группа начальной подготовки (ГНП), число учащихся 10–15 человек;

- 3 год – учебно-тренировочная группа (УТГ), число учащихся 10–12 человек.

 Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья учащегося. Состав группы учащихся *–* постоянный. Структура проведения занятий включает в себя теоретическую и практическую часть. При этом приоритет отдаётся практической части. Программа составлена в соответствии с планом соревнований и аттестаций по джиу-джитсу, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные знания на практике, а также выявить недостатки в подготовке.

Тематический материал программы распределён в соответствии
с принципом последовательного изучения теоретических знаний, приобретения практических навыков и умений. В Программе делается упор на начальные сведения о борьбе джиу-джитсу, предусматривая повторение тем в течение 3-х лет с последующим усложнением и добавлением новых тем. Дозировка нагрузок и сложность заданий варьируется в зависимости от возраста, способностей учащихся, степени усвоения программы.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы -** содействие гармоничному физическому
и интеллектуальному развитию ребенка через обучение боевому искусству «Джиу-джитсу».

**Задачи программы:**

**Воспитательные задачи -** воспитывать морально волевые и физические качества, чувство коллективизма, товарищества и взаимоуважения.

**Развивающие задачи -** развивать физические качества, такие как быстроту, координацию, ловкость, гибкость, силу.

- формировать устойчивый интерес к занятиям джиу-джитсу и спортом.

**Обучающие задачи -** обучение боевому искусству «Джиу-джитсу»;

- формировать специальные умения и навыки;

- обучение технике выполнения общеразвивающих и специальных

упражнений.

 По итогам каждого года подготовки занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего  | Теория  | Практика  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Техника безопасности. Теория и методика освоения Джиу-джитсу | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 2 | Общая физическаяподготовка | 56 | 0 | 56 | Контрольные тестыи упражнения |
| 3 | Специальная физическаяподготовка | 41 | 0 | 41 | Контрольные тестыи упражнения |
| 4 | Психологическая подготовка | 8 | 8 | 0 | Моделирование и решение ситуационныхзадач |
| 5 | Контрольно-переводныенормативы | 1 | 0 | 1 | Контрольные тестыи упражнения |
| 6 | Медицинскоеобследование, гигиена,закаливание. | 5 | 5 | 0 |  |
|  | Итого | 108 | 10 | 98 |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1 Раздел: Техника безопасности. Теория и методика освоения Джиу-джитсу.**

**1 Тема:** **Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой**

Теория. Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях.

Практика. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

**2 Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

Теория. Понятие о травмах, краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по джиу-джитсу. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц. Сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

**2 Раздел: Общефизическая подготовка**

**1 Тема: Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития.**

Теория. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

**2 Тема: Отработка навыков ОФП - общеразвивающие упражнения.**

Практика. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения. Перехода с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, с выпадами, на коленях.

Бег: на коротких дистанциях, на различных стартовых положениях, на средние дистанции, по пересеченной местности, по песку, воде, в равномерном темпе, с ускорением, с изменением направления.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера и т.д.

Метания: теннисного меча, толкания набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, для формирования правильной осанки.

**3 Раздел: Специальная физическая подготовка**

**1 Тема: Упражнения на развитие выносливости.**

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег «в гору», специальные беговые упражнения, «рваный» бег с ускорением. Работа с резиной.

**2 Тема: Упражнения на развитие быстроты.**

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Броски на скорость по команде. Броски на количество за определенное время.

**3 Тема: Упражнения на развитие гибкости**

Практика. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

**4 Тема: Упражнения на развитие ловкости и прыгучести**

Практика. Прыжки (в длину, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

**5 Тема: Упражнения на развитие силы**

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Работа со штангой. Канат. Канат с отягощениями.

**4 Раздел: Психологическая подготовка**

**1 Тема: Психологический настрой спортсмена.**

Теория. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому. Поведение спортсмена перед стартом. Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Игры и упражнения, способствующие развитию психологической подготовки спортсмена.

**2 Тема: Поведение спортсмена перед соревнованиями.**

Практика. Разминка перед стартом.

**3 Тема: Экстремальные ситуации на соревнованиях.**

Практика. Моделирование мгновенных переходов с приема на прием.

**5 Раздел: Контрольные нормативы**

Практика. Теоретические знания и практические умения и навыки в Джиу-джитсу. Практика. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике выполнения бросков.

**6 Раздел: Медицинское обследование**

Медицинское освидетельствование наблюдающего педиатра

**6.1 Тема: Гигиена спортивной тренировки Гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.**

Теория. Гигиеническая характеристика мест занимающихся. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма. Особенности питания. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Значение комплексного педагогического и углубленного медико-биологического обследования в подготовке юных спортсменов. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего  | Теория  | Практика  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Техника безопасности. Теория и методика освоения Джиу-джитсу | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 2 | Общая физическаяподготовка | 42 | 0 | 42 | Контрольные тестыи упражнения |
| 3 | Специальная физическаяподготовка | 26 | 0 | 26 | Контрольные тестыи упражнения |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 28 | 0 | 28 | Контрольные тестыи упражнения |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 0 | Моделирование и решениеситуационныхзадач |
| 6 | Соревновательнаядеятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| 7 | Инструкторская исудейская практика | 1 | 0 | 1 |  |
| 8 | Контрольно-переводныенормативы | 1 | 0 | 1 | Контрольные тестыи упражнения |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 3 | 0 | 3 |  |
| 10 | Медицинскоеобследование, гигиена,закаливание. | 2 | 2 | 0 |  |
|  | Итого | 108 | 5 | 103 |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**1 Раздел: Техника безопасности. Теория и методика освоения джиу-джитсу.**

**1.1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой**

Теория. Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях.

Практика. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

**1.2 Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

Теория. Понятие о травмах, краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по Джиу-джитсу. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц. Сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

**2 Раздел: Общая физическая подготовка**

**2.1 Тема: Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития.**

Теория. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

**2.2 Тема: Отработка навыков ОФП - общеразвивающие упражнения.**

Практика. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения. Перехода с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, с выпадами, на коленях.

Бег: на коротких дистанциях, на различных стартовых положениях, на средние дистанции, по пересеченной местности, по песку, воде, в равномерном темпе, с ускорением, с изменением направления.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера и т.д.

Метания: теннисного меча, толкания набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, для формирования правильной осанки.

**3 Раздел: Специальная физическая подготовка**

**3.1 Тема: Упражнения на развитие выносливости.**

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег «в гору», специальные беговые упражнения, «рваный» бег с ускорением. Работа с резиной.

**3.2 Тема: Упражнения на развитие быстроты.**

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Броски на скорость по команде. Броски на количество за определенное время.

**3.3 Тема: Упражнения на развитие гибкости**

Практика. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

**3.4 Тема: Упражнения на развитие ловкости и прыгучести**

Практика. Прыжки (в длину, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

**3.5 Тема: Упражнения на развитие силы**

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Работа со штангой. Канат. Канат с отягощениями.

**4 Раздел: Технико-тактическая подготовка**

Практика. Основы техники: стойки (правая, левая, высокая, фронтальная и др.), передвижения (обычными шагами, подшагиванием), повороты, упоры, захваты, падения, страховка и самостраховка.

Ударная техника. Изучение, закрепление и совершенствование ударов руками, отдельными частями руки (ребро ладони, локоть), ногами. Составления и применение простых комбинаций. Проведение учебно-тренировочных схваток.

Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Подготовка бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног, выведением из равновесия. Броски туловищем: через спину. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Ударные тренировки. Занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений.

Основы тактики. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по Джиу-джитсу. Подготовка к соревнованиям. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питание и сгонка веса.

Основы тактики рукопашного боя. Правовые основы применения приёмов самообороны. Поведение в экстремальной ситуации. Расслабляющий удар как условие успешного проведения приёма самообороны. Правовые основы применения приёмов самообороны. Общие принципы ведения рукопашного боя.

Приёмы самообороны от различных видов нападений Блоки и захваты. Расслабляющий удар. Освобождения от удушения сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. Защита от ударов руками в голову и живот отводящими и гасящими блоками, уходом с линии удара и бросками. Защита от удара ногой снизу отводящими, гасящими и подставными блоками, уходом с линии удара, бросками с захватом ног. Защита от удушения. Защита от ударов руками. Защита от удара ногой. Защита от ударов ножом. Защита от ударов палкой. Защита от ударов тяжёлым предметом. Защита в положении лёжа. Удары руками и ногами. Добивающий удар.

**5 Раздел: Психологическая подготовка**

**5.1 Тема: Психологический настрой спортсмена.**

Теория. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому. Поведение спортсмена перед стартом. Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Игры и упражнения, способствующие развитию психологической подготовки спортсмена.

**5.2 Тема: Поведение спортсмена перед соревнованиями.**

Практика. Разминка перед стартом.

**5.3 Тема: Экстремальные ситуации на соревнованиях.**

Практика. Моделирование мгновенных переходов с приема на прием.

**6 Раздел: Соревновательная деятельность**

Практика. Участие в соревнованиях

**7 Раздел: Инструкторская и судейская практика**

Практика. Участие в соревнованиях на уровне секции в качестве ассистента судьи, волонтера-организатора

**8 Раздел: Контрольно-переводные нормативы**

Практика. Теоретические знания и практические умения и навыки в Джиу-джитсу. Практика. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике выполнения бросков.

**9 Раздел: Восстановительные мероприятия**

Практика. Реабилитационные процедуры.

**10 Раздел: Медицинское обследование**

Медицинское освидетельствование наблюдающего педиатра

**10.1 Тема: Гигиена спортивной тренировки Гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.**

Теория. Гигиеническая характеристика мест занимающихся. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма. Особенности питания. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Значение комплексного педагогического и углубленного медико-биологического обследования в подготовке юных спортсменов. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего  | Теория  | Практика  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Техника безопасности. Теория и методика освоения Джиу-джитсу | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 2 | Общая физическаяподготовка | 30 | 0 | 30 | Контрольные тестыи упражнения |
| 3 | Специальная физическаяподготовка | 30 | 0 | 30 | Контрольные тестыи упражнения |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 36 | 0 | 36 | Контрольные тестыи упражнения |
| 5 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 0 | Моделирование ирешениеситуационныхзадач |
| 6 | Соревновательнаядеятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| 7 | Инструкторская исудейская практика | 2 | 1 | 1 |  |
| 8 | Контрольно-переводныенормативы | 1 | 0 | 1 | Контрольные тестыи упражнения |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 4 | 0 | 4 |  |
| 10 | Медицинскоеобследование, гигиена, закаливание. | 1 | 1 | 0 |  |
|  | Итого | 108 | 4 | 104 |  |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

**1 Раздел: Техника безопасности. Теория и методика освоения джиу-джитсу.**

**1.1 Тема: Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой**

Теория. Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях.

Практика. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

**1.2 Тема: Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

Теория. Понятие о травмах, краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по джиу-джитсу. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц. Сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

**2 Раздел: Общая физическая подготовка**

**2.1 Тема: Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития.**

Теория. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

**2.2 Тема: Отработка навыков ОФП - общеразвивающие упражнения.**

Практика. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения. Перехода с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, с выпадами, на коленях.

Бег: на коротких дистанциях, на различных стартовых положениях, на средние дистанции, по пересеченной местности, по песку, воде, в равномерном темпе, с ускорением, с изменением направления.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера и т.д.

Метания: теннисного меча, толкания набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, для формирования правильной осанки.

**3 Раздел: Специальная физическая подготовка**

**3.1 Тема: Упражнения на развитие выносливости.**

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег «в гору», специальные беговые упражнения, «рваный» бег с ускорением. Работа с резиной.

**3.2 Тема: Упражнения на развитие быстроты.**

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Броски на скорость по команде. Броски на количество за определенное время.

**3.3 Тема: Упражнения на развитие гибкости**

Практика. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

**3.4 Тема: Упражнения на развитие ловкости и прыгучести**

Практика. Прыжки (в длину, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

**3.5 Тема: Упражнения на развитие силы**

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Работа со штангой. Канат. Канат с отягощениями.

**4 Раздел: Технико-тактическая подготовка**

Практика. Основы техники: стойки (правая, левая, высокая, фронтальная и др.), передвижения (обычными шагами, подшагиванием), повороты, упоры, захваты, падения, страховка и самостраховка.

Ударная техника. Изучение, закрепление и совершенствование ударов руками, отдельными частями руки (ребро ладони, локоть), ногами. Составления и применение простых комбинаций. Проведение учебно-тренировочных схваток.

Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Подготовка бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног, выведением из равновесия. Броски туловищем: через спину. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Ударные тренировки. Занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений.

Основы тактики. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по джиу-джитсу. Подготовка к соревнованиям. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питание и сгонка веса.

Основы тактики рукопашного боя. Правовые основы применения приёмов самообороны. Поведение в экстремальной ситуации. Расслабляющий удар как условие успешного проведения приёма самообороны. Правовые основы применения приёмов самообороны. Общие принципы ведения рукопашного боя.

Приёмы самообороны от различных видов нападений Блоки и захваты. Расслабляющий удар. Освобождения от удушения сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. Защита от ударов руками в голову и живот отводящими и гасящими блоками, уходом с линии удара и бросками. Защита от удара ногой снизу отводящими, гасящими и подставными блоками, уходом с линии удара, бросками с захватом ног. Защита от удушения. Защита от ударов руками. Защита от удара ногой. Защита от ударов ножом. Защита от ударов палкой. Защита от ударов тяжёлым предметом. Защита в положении лёжа. Удары руками и ногами. Добивающий удар.

**5 Раздел: Психологическая подготовка**

**5.1 Тема: Психологический настрой спортсмена.**

Теория. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому. Поведение спортсмена перед стартом. Экстремальные ситуации на соревнованиях.

Практика. Игры и упражнения, способствующие развитию психологической подготовки спортсмена.

**5.2 Тема: Поведение спортсмена перед соревнованиями.**

Практика. Разминка перед стартом.

**5.3 Тема: Экстремальные ситуации на соревнованиях.**

Практика. Моделирование мгновенных переходов с приема на прием.

**6 Раздел: Соревновательная деятельность**

Практика. Участие в соревнованиях.

**7 Раздел: Инструкторская и судейская практика**

Практика. Участие в соревнованиях на уровне секции в качестве ассистента судьи, волонтера-организатора

**8 Раздел: Контрольно-переводные нормативы**

Практика. Теоретические знания и практические умения и навыки в джиу-джитсу. Практика. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике выполнения бросков.

**9 Раздел: Восстановительные мероприятия**

Практика. Реабилитационные процедуры.

**10 Раздел: Медицинское обследование**

Медицинское освидетельствование наблюдающего педиатра

**10.1 Тема: Гигиена спортивной тренировки Гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.**

Теория. Гигиеническая характеристика мест занимающихся. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма. Особенности питания. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Значение комплексного педагогического и углубленного медико-биологического обследования в подготовке юных спортсменов. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

- будет развита потребность к саморазвитию, познанию и стремлению к творческому росту;

- будут развиты физические качества;

-будут развиты положительные личностные качества – трудолюбие, целеустремленность, внимательность и доброжелательность;

- будет сформирована активная жизненная позиция.

**Метапредметные результаты**

- будут уметь планировать свои действия;

- способен принять неудачи и поражения;

- будут уметь участвовать в коллективной деятельности.

**Предметные**

**В результате по программе первого года обучения ребенок будет знать:**

* правила техники безопасности при проведении занятий
и соревнований по Джиу-джитсу;
* правила соревнования по Джиу-джитсу;
* характеристику специальных качеств спортсмена Джиу-джитсу.

**будет уметь:**

* самостоятельно следить за собственной гигиеной;
* соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
* соблюдать права и обязанности участников соревнований.

**В результате по программе второго года обучения ребенок будет знать:**

* краткую историю Джиу-джитсу;
* характеристику действий спортсмена на соревнованиях;
* влияние скорости выполнения броска на победу в схватке;
* основы тактики в борьбе;
* технику бросков, переворотов в партере и болевых приемов.

**будет уметь:**

- правильно выполнять основные броски, заднюю подножку, зацепы.

- выполнять перевороты в партере;

- выполнять базовый минимум «КИХОН».

- обладать первоначальными навыками судьи

- оказывать первую помощь при травме

**В результате по программе третьего года обучения ребенок будет знать:**

- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;

- нормативные требования для участия в соревнованиях;

- особенности проявления волевых качеств в зависимости от достижений. индивидуального характера

**будет уметь:**

- выполнять комплекс самоподготовки к соревнованиям;

- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;

- участвовать в соревнованиях, подводить итоги собственных достижений.

**РАЗДЕЛ № 2. Организационно-педагогические условия**

**2.1. Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал, тренажёрный зал;

- специальное снаряжение и оборудование, татами, турники, манекены, тренажеры, перекладины, брусья;

- спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), скакалки, мячик маленький, резина, кувалда, сдвоенное автомобильное колесо, канат;

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- наглядные пособия, видеоматериалы схваток, соревнований, обучающих роликов.

- технические средства обучения - компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, видеокамера, фотоаппарат.

- нормативно-правовая база **-** дополнительная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» составлена на основе документов:

 - - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка.

**-** Интернет-ресурсы:

1. Сайт Российской Федерации джиу-джитсу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://rjf.ru/ (23.05.2021).

2. Джиу-джитсу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://jiu-jitsu.com.ua/index.php (23.05.2021).

3. Бесплатная библиотека России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://libed.ru/knigi-nauka/ (23.05.2021).

- Список литературы

1. Акопян А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. - М. : Советский спорт, 2020. - 96 с.

2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И.Алиханов. - М. :Физкультура и спорт, 2021. - 304 с.

 3. Борьба вольная: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев Д. Г. Миндиашвили Г. М. Грузных А. П. Купцов. - М. : Советский спорт, 2020. - 216 с.

**2.2. Оценочные материалы и формы аттестаций**

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (январь);

- итоговая аттестация предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы (май).

Формы аттестации: устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия, зачёт, технический зачёт, результаты спортивных соревнований различного уровня, наблюдение, решение ситуационных задач, выполнение контрольных нормативов.

Уровень теоретической подготовки: определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, устного, письменного опроса, анкетирования.

Уровень практической подготовки: сдачей спортивных нормативов во время зачётных учебно-тренировочных занятий и сборов, а так же итогами выступлений на соревнованиях.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания: отслеживается через тестирование и наблюдения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник самоконтроля, материалы анкетирования и тестирования, дневник достижений учащегося, протоколы соревнований, портфолио, карта оценки результатов освоения программы

Оценочные материалы

1. Текущий контроль:

оценочные материалы, контрольные тесты, контрольные задания по всем разделам программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Номера заданий |
| Контрольные задания, упражнения, тесты для оценки знаний спортсменов 1-3 годов обучения |
| 1 | Отжимание от пола | 12 | 20 | 35 |
| 2 | Пресс | 32 | 40 | 56 |
| 3 | Прыжок с места | 1.20 | 1,38 | 1,43 |
| 4 | Подтягивание | 11 | 18 | 26 |
| 5 | Отжимание на брусьях | 13 | 18 | 22 |
| 6 | Бег 100 м | 15 | 12 | 12 |
| Контрольные задания по технике приемов |
| 1 | Передняя подножка | 3 | 5 | 8 |
| 2 | Зацепы изнутри | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Проведение болевого приема на руку | 3 | 6 | 8 |
| 4 | Проведение болевого приема на ногу | 3 | 5 | 9 |

2. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся:

-тесты промежуточной и итоговой аттестации (контрольные тесты);

-тесты для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки;

- контрольные задания по технике приемов.

Зачетные требования

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | СОП | ГНП | УТГ |
| Легкая атлетика | быстрота | Бег 30 м (сек) | 6.0 | 5.8 | 5.6 |
| Гимнастика | сила | Подтягивания на перекладине (кол-во раз) | 2 | 4 | 6 |
| выносливость | Сгибание рук в упоре лежа | 8 | 12 | 15 |
| быстрота | Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек ноги закреплены | 10 | 12 | 15 |
| Техническая подготовка |
| Спортивная борьба | сила | Вставание на мост из стойки 5 раз (с.) | 22 | 20 | 18 |
| гибкость | Перевороты на мосту 10 раз (с.) | 26 | 24 | 22 |
| быстрота | 10 бросков манекена через бедро (с.) | 36 | 34 | 32 |
| координация движений | Исходное положение«борцовский мост»: забегания вокруг головы(по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | 13 |
| владение техникой Джиу-джитсу из всех основных групп | Демонстрация без ошибок с названием приема | 14 |
| Ударная техника | Выполнение базового минимума «КИХОН» | Демонстрация без ошибок с названием приемов |

**2.3 Методические материалы**

 При организации занятий по Программе педагог руководствуется следующими принципами:

• систематичности и последовательности – содержание обучения и учебно-тренировочный процесс должны подчиняться определенной логике, быть связанными и систематизированными;

• сознательности и активности – учащиеся должны осознанно усваивать знания и приобретать умения в процессе практической деятельности;

• доступности – содержание, объем изучаемого материала и методы его изучения соответствуют уровню интеллектуального и физического развития учащихся;

• связи теории с практикой – изучение теоретического материала осуществляется в тесной связи с раскрытием важнейших путей его использования в жизни.

 Методы обучения, применяемые при реализации Программы:

- словесные - способствуют получению новых знаний (устное изложение информации педагогом);

- наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (показ действий на татами, обучающие видеофильмы, литература);

- практические – закрепление и отработка навыков и их коррекция.

 Алгоритм учебного занятия

 Занятие состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения.

2. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя специальную подготовку.

3. Заключительная часть: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния, подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности учащихся. Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности. Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнениях, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

 Формы организации учебного занятия:

- беседа;

- учебно-тренировочное занятие;

- соревнования по джиу-джитсу;

- показательные выступления.

 Дидактические материалы

Специальная литература. Наглядные пособия. Нормативные документы. Инструкции по технике безопасности.

 Педагогические технологии

 При реализации Программы используется элементы следующих технологий: личностно-ориентированного обучения, группового обучения, разноуровневого обучения, коллективной творческой деятельности.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 |
| Количество учебных дней | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 11.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 08.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | 5-10 |
| Продолжительность занятия, час | 1 |
| Режим занятия | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 108 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Объем | Дата проведения |
| 1 | Встреча с работниками ГИБДД по правилам дорожного движения «Осторожно, дорога!» | 2 час | сентябрь |
| 2 | Беседа «Вместе против терроризма и экстремизма» | 2 час | октябрь |
| 3 | Встречи с чемпионами края, России и мира по Джиу-джитсу. | 2 час | в течение года |
| 4 | Участие в районном конкурсе агитбригад «Нет» вредным привычкам!» | 2 час | январь |
| 5 | Встречи с детьми войны, работниками тыла «Была война» |  | в течение года |
| 6 | Неделя здоровья | 2 час | апрель |
| 7 | Акции «Даешь чистоту родному селу!» | 2 час | октябрь, май |
| 8 | Участие в районной игре «Зарница» | 2 час | февраль |
| 9 | Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам |  | в течение года |
| 10 | Видео просмотры чемпионатов различных уровней  |  | в течение года |
| 11 | Внутридюцовские соревнования |  | в течение года |
| 12 | Выездные соревнования |  | в течение года |
| 13 | Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края |  | в течение года |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гвоздев С. А. Джиу-джитсу. От новичка до черного пояса. Минск: «Поппури», 2020. –256с.

2. Линдер И. Книга джиу-джитсу: Уроки мастера. – М.: РИПОЛ классик, 2021. – 320с.

3. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: «Урал Пресс Лтд», 2021. – 303с.

4. Панкратов О. Традиционное джиу – джитсу. Методическое пособие по изучению джиу-джитсу. – Новосибирск: ООО «Рекламно-издательская фирма «Новосибирск», 2020. -234с.

5. Хэнкок, И. Джиу-джитсу. Система физического развития и атлетики у японцев / И. Хэнкок. - М.: Либроком, 2021. - 192 c.