

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка -3. Джиу-джитсу»

Возраст учащихся: 15– 18 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики программы:
Волченков Э.А.,
Волченкова А.И.,
педагоги дополнительного образования

Ярославль
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	3
4. Условия реализации программы	3
5. Режим организации занятий	3
6. Формы организации и проведения занятий	3
7. Ожидаемые результаты	4
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
II. Учебно-тематический план	6
III. Содержание учебно-тематического плана	6
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	9
2. Наглядно-дидактический материал	9
3. Материально-техническое обеспечение	9
V. Список литературы	10
VI. Приложения	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость программы

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребёнка. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий спортом.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей *модифицированной* программы состоит в необходимости формирования у детей двигательных навыков для дальнейших занятий физической культурой и спортом. Программа способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, и в этом заключается ее несомненная *практическая значимость*.

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную* направленность. Ее *отличительной особенностью* следует считать соединение в одном учебном курсе развитие физических качеств обучающихся с преподаванием техники борьбы джиу-джитсу, которые будут необходимы детям для занятий по борьбе.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Цель программы

– воспитание физически здоровой личности обучающегося средствами общей физической подготовки, включающей овладение элементами джиу-джитсу.

Задачи

Обучающие:

- обучать основам физической подготовки;
- обучать элементам джиу-джитсу.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: волю к победе, самоконтроль, стремление к самореализации, к достижению цели.

Развивающие:

- развивать общие физические качества;
- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на два года обучения.

Занимающиеся 15-18 лет будут стремиться сами организовывать разминку и растяжку со сложными элементами.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на занимающихся от 15 до 18 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы на всех годах обучения – 8-23 человек.

Режим организации занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час (45 минут).

Общее количество часов в год – 72 часа.

Формы организации и проведения занятий

Проводятся групповые занятия.

Теоретические:

- беседа;
- объяснение;
- рассказ.

Практические:

- воспитание физических качеств;
- выполнение упражнений на выносливость;
- выполнение упражнений на силу и координацию

Ожидаемые результаты

по окончании 1-го года обучения ребята должны знать:

- технику упражнений: кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;
- гигиену упражнений;
- технику безопасности;
- технику самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.

по окончании 1-го года обучения ребята должны уметь:

- правильно выполнять кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;
- правильно выполнять следующие виды самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.
- правильно приседать на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 75 раз;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа – 60 раз;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине – 80 раз;
- правильно выполнять упражнения «бёрпи» - прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно с выпрыгиваниями вверх руки вверх – 60 раз.
- правильно подтянуться на перекладине хватом сверху (руки на ширине плеч) из положения виса до касания перекладины подбородком – 22 раза.

по окончании 2-го года обучения ребята должны знать:

- технику упражнений: кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;
- гигиену упражнений;
- технику безопасности;
- технику самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.

по окончании 2-го года обучения ребята должны уметь:

- правильно выполнять кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;
- правильно выполнять следующие виды самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.
- правильно присесть на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 100 раз;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа на кулаках – 100 раз;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине – 100 раз;
- правильно выполнять упражнения «бёрпи» - прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно с выпрыгиваниями вверх руки вверх – 80 раз.
- правильно подтянуться на перекладине хватом сверху (руки на ширине плеч) из положения виса до касания перекладины подбородком – 25 раз.

Способы отслеживания результатов

- наблюдение;
- беседа с родителями;
- контрольные тесты;
- прием контрольных нормативов.

Формы аттестации (подведения итогов)

- открытое занятие.

II. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	35	1	34
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	11	1	10
	2.2. Растяжка мышц	11	1	10
	2.3. Упражнения на координацию движений	13	1	12
3.	Упражнения на укрепления мышц	35	3	32
	3.1. Упражнения на укрепление мышц ног	12	1	11
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины	12	1	11
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц шеи и плеч	11	1	10
4.	Итоговое занятие	1	-	1
Всего:		72	5	67

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	35	1	34
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	11	1	10
	2.2. Растяжка мышц	11	1	10
	2.3. Упражнения на координацию движений	13	1	12
3.	Упражнения на укрепления мышц	35	3	32
	3.1. Упражнения на укрепление мышц ног	12	1	11
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины	12	1	11
	3.3. Общие физические упражнения на укрепление мышц шеи и плеч	11	1	10

4.	Итоговое занятие	1	-	1
Всего:		72	5	67

III. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: рассказ о технике безопасности на занятиях

Раздел 2. Разминка

Тема 1. Упражнения для ног и плечевого пояса

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений для ног и плечевого пояса

Практика: ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках; лёгкий бег, кувырки; подскоки.

Тема 2. Растяжка мышц

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола, приседания.

Практика: выполнение упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола, приседания.

Тема 3. Упражнения на координацию движений

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений на координацию движений

Практика: выполнение упражнений: толчки, приседания с гирей; преодоление веса и сопротивления партнера; кувырки, гимнастический мостик, переворот вперед и назад, переворот через голову.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц ног

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц ног: вращение ногами, махи ногами, толчки ногами; приседание на одной и двух ногах.

Тема 2. Упражнения на укрепления мышц спины

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: подтягивание гири различного веса; выполнение упражнений на укрепление мышц спины; наклоны, вращения, повороты туловища; круговые вращения туловищем, повороты туловища

Тема 3. Общие физические упражнения на укрепление мышц шеи и плеч

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: рывки одновременно обеими руками и разновременно; махи руками; упражнения с маленькими мячами – чеканить от стены, чеканить от пола.

Раздел 4. Итоговое занятие

Практика: участие в открытом занятии; демонстрация навыков исполнения упражнений.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: рассказ о технике самостраховки на занятиях ОФП

Раздел 2. Разминка

Тема 1. Упражнения для ног и плечевого пояса

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений для ног и плечевого пояса

Практика: ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках; лёгкий бег, челночный бег, кроссовый бег; рваный бег, бег на выносливость; выполнение упражнений с наклонной стенкой; кувырки; подскоки.

Тема 2. Растяжка мышц

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола, приседания.

Практика: метание мяча на дальность; выполнение упражнений по растяжке мышц, отжиманий от пола, приседания; мини-футбол с мягким мячом.

Тема 3. Упражнения на координацию движений

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений; объяснение техники выполнения упражнений на координацию движений

Практика: выполнение упражнений: толчки, приседания с гирей; упражнения с боксерской грушей; преодоление веса и сопротивления партнера; кувырки, «колесо», гимнастический мостик, стойка на голове, стойка на руках, рондат, переворот вперед и назад, переворот через голову.

Раздел 3. Упражнения на укрепления мышц

Тема 1. Упражнения на укрепление мышц ног

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц ног: вращение ногами, махи ногами, толчки ногами; приседание на одной и двух ногах.

Тема 2. Упражнения на укрепления мышц спины

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: подтягивание гири различного веса; выполнение упражнений на укрепление мышц спины; наклоны, вращения, повороты туловища; круговые вращения туловищем, повороты туловища

Тема 3. Общие физические упражнения на укрепление мышц шеи и плеч

Теория: объяснение гигиены выполнения упражнений

Практика: рывки одновременно обеими руками и разновременно; махи руками; упражнения с маленькими мячами – чеканить от стены, чеканить от пола.

Раздел 4. Итоговое занятие

Практика: участие в открытом занятии; демонстрация навыков исполнения упражнений.

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы занятий

- беседа;
- тренировка;
- занятие-разминка.

Методы и приемы обучения

- словесные методы обучения (беседа, рассказ, объяснение);
- практические методы по выполнению упражнений.

Методы контроля

- наблюдение.

Методы воспитания

- беседы о пользе спорта в жизни человека;
- рассказ о восточной культуре и истории восточных видов спорта;
- рассказ о здоровом образе жизни;
- рассказ о гигиене спортсмена.

Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- схемы;
- фотографии;
- видео.

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал;
- свет, отопление;
- спортивный инвентарь (маты, перекладина, боксерские груши, гири, мячи).

У. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов, И.И. Общая физическая подготовка [Текст] / И.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200 с.
2. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст] /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос, 2003.
3. Потапчук, А.А., Дидур, М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений [Текст] /А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.

Приложения

Приложение 1

Мониторинг освоения программы

Показатели	Критерии	Шкала оце- нивания	Учебные года		
		
			Конец I полуго- дия	Конец учебного го- да	Конец I полугодия
Скоростные каче- ства	Быстрота бега	0 Медленно			
		1 Быстро			
		2 Очень быст- ро			
Ловкость	Быстрота перепры- гивания и возвра- щения на исходное место	0 Медленно			
		1			

		Быстро			
		2 Очень быстро			