

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка -1. Джиу-джитсу»

Возраст учащихся: 5– 11 лет
Срок реализации: 4 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	12
2. Наглядно-дидактический материал	12
3. Материально-техническое обеспечение	12
V. Список литературы	13
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 боевого искусства.

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 четыре года обучения.

Дети 6-10 лет будут стремиться сами организовывать разминку и растяжку со сложными элементами.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на детей от 6 до 10 лет.

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

Наполняемость одной группы 1 года обучения 13-23 человек, 2, 3 и 4 годов обучения 10-23 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 дети должны знать:

- технику простых упражнений;
- гигиену упражнений;
- технику безопасности;
- технику самостраховки

по окончании 1-го года обучения дети должны уметь:

- правильно приседать на двух ногах;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине;
- правильно выполнять прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно.

по окончании 2-го года обучения дети должны знать:

- технику простых упражнений;
- гигиену упражнений;
- технику безопасности;
- технику самостраховки

по окончании 2-го года обучения дети должны уметь:

- правильно приседать на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 20 раз;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа – 15 раз;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине – 20 раз;
- правильно выполнять прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно – 20 раз.

- правильно подтянуться на перекладине хватом снизу (руки на ширине плеч) из положения виса до касания перекладины подбородком – 3 раза.

по окончании 3-го года обучения дети должны знать:

- технику простых упражнений: кувырок через голву вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое плечо, кувырок вперёд через левое плечо ;
- гигиену упражнений;
- технику безопасности;
- технику самостраховки

по окончании 3-го года обучения дети должны уметь:

- правильно присесть на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 25 раз;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа – 20 раз;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине – 30 раз;
- правильно выполнять прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно – 30 раз.
- правильно подтянуться на перекладине хватом снизу (руки на ширине плеч) из положения виса до касания перекладины подбородком – 5 раз.

по окончании 4-го года обучения дети должны знать:

- технику простых упражнений: кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое плечо, кувырок вперёд через левое плечо ;
- гигиену упражнений;
- технику безопасности;
- технику самостраховки.

по окончании 4-го года обучения дети должны уметь:

- правильно присесть на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 40 раз;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа – 30 раз;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине – 40 раз;
- правильно выполнять прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно – 40 раз.
- правильно подтянуться на перекладине хватом сверху (руки на ширине плеч) из положения виса до касания перекладины подбородком – 7 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	3	32
	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	7	65

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	3	32
	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	11	1	10

	шеи и плеч			
4.	Итоговое занятие	1	-	1
Всего:		72	7	65

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	32	1	31
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	11	1	10
	2.2. Растяжка мышц	11	1	10
	2.3. Упражнения на координацию движений	10	1	9
3.	Упражнения на укрепления мышц	38	3	35
	3.1. Упражнения на укрепление мышц ног	12	1	11
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины	15	1	14
	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 4 года обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	32	1	31
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	11	1	10
	2.2. Растяжка мышц	11	1	10
	2.3. Упражнения на координацию движений	10	1	9
3.	Упражнения на укрепления мышц	38	3	35
	3.1. Упражнения на укрепление	12	1	11

	мышц ног			
	3.2. Упражнения на укрепления мышц спины	15	1	14
	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.

3 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; рванный 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 разновременнo; 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.

4 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; кувырki; 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; кувырki, «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 разновременнo; 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).

V. 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 оценивания	Учебные года		
		
			Конец I полугодия	Конец учебного года	Конец I полугодия
Скоростные качества	Быстрота бега	0 Медленно			
		1 Быстро			
		2 Очень быстро			
Ловкость	Быстрота перепрыгивания и возвращения на исходное место	0 Медленно			
		1			

		Быстро			
		2 Очень быстро			