

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Центр образования №167 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Центра образования №167
Красносельского района
Санкт-Петербурга

Протокол от «30» 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖЕНА

Приказом государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Центра образования
№167 Красносельского района
Санкт-Петербурга

от «01» 09 2023 г. № 437

Директор Н.А. Чупина



Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе
дополнительных платных образовательных услуг

«Школа джиу-джитсу»

Возраст учащихся: 4-18 лет

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Свентик Дмитрий Петрович

Санкт-Петербург

2023 г.

Наименование раздела	№ страницы
Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.	2-3
1. Пояснительная записка.	4-10
2. Рабочая программа:	10-20
2.1 1 и 2 год обучения (1-ый этап)	
2.2. 3 и 4 год обучения (2-ой этап)	20-31
3. Оценочные и методические материалы.	32-35
3.1. Система контроля результативности обучения	
3.2. Учебно-методический комплекс.	35-36

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75), Распоряжение № 617-Р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию», Приложение к распоряжению Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-Р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75), Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), приказом Министерства просвещения Российской Федерации

	Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15,ст16, ст.17; ст.75); Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Актуальность программы	По данным ученых в настоящее время среди подрастающего поколения идет развитие гиподинамии при наличии техногенного фактора окружающей среды. В связи с этим наблюдается снижение функциональных возможностей организма. В данной программе предусматривается развитие функциональных возможностей организма посредством общей и специальной физической подготовки. Физкультурно-спортивная направленность программы «Школы джиу- джитсу» (далее Программа) обеспечивает подчиненность цели и задач программы общей цели физического воспитания и развития личности.

Борьба джиу-джитсу требует от детей высокого уровня общей физической и специальной подготовки, что позволяет эффективно выполнять защиту, атаки, а также применять разнообразный арсенал технико-тактических действий. Следовательно - для победы в спортивных и боевых поединках наряду со специальной физической выносливостью необходимы: эффективность технических действий и тактическая грамотность, разумный подход к общей физической подготовке, умелое сочетание подготовительных и специальных упражнений, практическая проработка боевых ситуаций, моделирование боевых условий.

Поскольку в организме человека не существует каких-либо специальных механизмов, отвечающих только за скорость, силу, выносливость, а любая физическая деятельность обеспечивается одними и теми же функциональными системами организма, повышение специальной работоспособности связано не с развитием отдельных физических качеств, а с функциональной специализацией организма в том направлении, которое необходимо для проявления высокого уровня силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

Для единоборств также характерны следующие особенности:

- выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным сопротивлением соперника и сопровождается повышенным эмоциональным возбуждением;
- в ходе поединка единоборец выполняет сложное сочетание передвижений, нападающих и защитных действий в строго определенном лимите времени. Лимит времени в единоборствах является одним из важных условий выбора соответствующей техники и тактики ведения боя и предъявляет повышенные требования к уровню развития и проявления быстроты ответных реакций, а также к мышлению, вниманию, физическим и волевым качествам;

	<ul style="list-style-type: none"> - успех поединка во многом зависит от умения партнера правильно и своевременно оценить поведение противника, разгадать его замысел и намерения. - уровень технико-тактической подготовленности; - результат и динамика развития спортивной формы, опыт участия в соревнованиях, соревновательная надежность. <p>Определение специальной пригодности в единоборствах осуществляется комплексно, на основе педагогических, врачебно-физиологических, психологических и других методов исследования. Так, педагогическое наблюдение за поведением, особенностями переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, качеством и быстротой освоения учебной программы, особенностями проявления основных волевых качеств и другими показателями учитываются на всех этапах и стадиях отбора.</p>
<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>Создание условий и образовательной среды для раскрытия природных задатков воспитанников.</p> <p>Содержание образовательной программы клуба направлено на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка; - профилактику асоциального поведения; - создание условий для социального, культурного профессионального самоопределения, самореализации личности в условиях спортивного объединения; - укрепление психического и физического здоровья; - взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей. <p>Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка. Только при</p>

	<p>строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.</p>
Адресат программы	Контингент от 4 до 18 лет
Цель	Содействие всестороннему развитию обучающегося, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
Задачи	<p>Формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; индивидуально приемлемое развитие физического потенциала каждого ребенка, системы двигательных умений и навыков; общее физическое образование детей, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры.</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать жизненно важные двигательные умения и навыки в естественных движениях, широко применяемых в бытовых условиях, трудовой деятельности и в действиях военно-прикладного характера; - обогащать двигательный опыт за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений; - развивать способность управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений; - формировать систему знаний, усвоение которых способствует, во-первых, повышению общеобразовательной

	<p>культуры занимающихся, во-вторых, обеспечивает сознательную основу овладения различными видами физической деятельности</p> <p>Воспитывающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать личность воспитанника с использованием средств и методов физического воспитания в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию занимающихся. <p>Наряду с общими целями и задачами педагогического процесса в физическом воспитании имеются также частные цели и задачи в работе клуба, поставленные с учетом местных условий, материальной базы и возрастных особенностей учащихся.</p> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию; формировать правильную осанку, развивать различные группы мышц, правильное и своевременное развивать все системы организма и его функции, укреплять нервную систему; - обеспечивать оптимальный для занимающихся уровень развития физических качеств и физической работоспособности с учетом возрастных особенностей детей; - содействовать закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам. - соблюдать гигиенические нормы и требования.
<p>Условия реализации программы</p>	<p>Форма занятий очная групповая. Учащиеся сформированы в разновозрастные группы по 10-15 человек, состав групп – постоянный. При приеме в группу необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.</p> <p>Формы организации деятельности детей на занятии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебная тренировка - это процесс, во время которого ученики получают теоретическую информацию,

осуществляется показ и предоставляется возможность опробовать.

2. Тренировка, по направленному развитию физических качеств, в которой используются дополнительные средства - штанги, гири гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т.д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми и др.

3. Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма. Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т.е. вся тренировка строится в определенных режима работы и отдыха.

4. Тренировка по совершенствованию техники, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. Контрольная тренировка, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП или технике джиу-джитсу.

6. Тренировка соревновательного плана, на которой проводятся соревновательные поединки.

Основные методы и технологии

При планировании занятий по учебно-тематическому плану, их можно разделить на теоретические, практические занятия. Формы занятий: беседы, консультации, семинары.

Последовательность изучения материала устанавливается, исходя из местных условий и производственной базы.

Теоретические занятия строятся следующим образом:

Вводная часть включает организационные моменты, беседы по пройденному материалу.

В основной части излагается новый материал с демонстрацией.

Содержание основной части занятия составляют изучение приемов и действий, а также комплексная тренировка. В основную часть включаются обучение занимающихся 2-4 новым приемам и совершенствование в ранее изученных приемах в различных сочетаниях.

Материально-техническое обеспечение программы:

	<p>Обеспечение программы осуществляется в виде специальной литературы, схем, а также наглядных пособий, применяемых в ходе учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Схемы: все схемы технико-тактического и биомеханического плана, изображенные в учебных пособиях и пригодные для применения в единоборствах.</p> <p>Специально оборудованные спортивные залы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зал с твердым покрытием - предназначен для отработки ударной техники и развития физических способностей. 2. Зал с мягким покрытием - предназначен для отработки приемов и проведения соревнований. <ul style="list-style-type: none"> - лапы, шлемы, перчатки боксерские; - накладки на руки, ноги; - турник; - татами. 3. Спортивный зал СП «ОДО» с мягким покрытием.
<p>Планируемые результаты</p>	<p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Приобретение знаний о ценности физического развития. <p><u>Предметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических навыков, повышения функциональной способности основных систем организма <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность совершенствования техники выполнения различных техник <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p>

	- налаживание контактов и устойчивых социальных связей в группе
--	---

2. Рабочая программа

2.1. 1 и 2 год обучения (1-ый этап)

Задачи 1-го этапа обучения:

Обучающие:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки в естественных движениях, широко применяемых в бытовых условиях, трудовой деятельности и в действиях военно-прикладного характера;
- обогащать двигательный опыт за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений;
- развивать способность управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений;
- формировать систему знаний, усвоение которых способствует, во-первых, повышению общеобразовательной культуры занимающихся, во-вторых, обеспечивает сознательную основу овладения различными видами физической деятельности

Воспитывающие:

- формировать личность воспитанника с использованием средств и методов физического воспитания в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию занимающихся.

Наряду с общими целями и задачами педагогического процесса в физическом воспитании имеются также частные цели и задачи в работе клуба, поставленные с учетом местных условий, материальной базы и возрастных особенностей учащихся.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию; формировать правильную осанку, развивать

различные группы мышц, правильное и своевременное развивать все системы организма и его функции, укреплять нервную систему;

- обеспечивать оптимальный для занимающихся уровень развития физических качеств и физической работоспособности с учетом возрастных особенностей детей;

- содействовать закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.

- соблюдать гигиенические нормы и требования.

Планируемые результаты 1-го этапа обучения

Личностные результаты:

- Приобретение знаний о ценности физического развития.

Предметные результаты:

- расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических навыков, повышения функциональной способности основных систем организма

Метапредметные:

-развитие самостоятельности

Календарно-тематическое планирование

Дата	Название раздела, темы	Содержание
03.10.2023	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	Теория. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности. Оборудование зала и инвентарь, Ковер, его размеры, изготовление, эксплуатация и сохранение.
05.10.2023	Основы знаний: гигиенические требования	Теория. Гигиенические требования. Личная гигиена. Гигиена мест занятий спортивная форма/костюмы участников. Традиционное кимоно и уход за ним.

10.10.2023	Основы знаний: анатомия, физиология, биомеханика	Теория. Анатомия, физиология, биомеханика. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система. Сведения о мышцах. Нервная, кровеносная и дыхательная системы. Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, динометрия, пульс. Субъективные данные: сон, аппетит и др.
12.10.2023	Основы знаний: первая медицинская помощь	Практика. Причины травм. Первая медицинская помощь. Правила переноски пострадавших. Первая доврачебная помощь /царапины, ушибы, переломы, растяжения, вывихи/. Особенности возможных травм /царапины, ушибы, переломы/.
17.10.2023	История рукопашного боя: терминология история образования и развития рукопашного боя	Теория. История образования и развития рукопашного боя. Краткий обзор развития борьбы в России. Физическая культура и спорт в России.
19.10.2023	История рукопашного боя: этикет и правила боя, терминология	Теория. Этикет и правила боя, терминология. Запрещенные приемы. Устройство палки для падений. Понятие о технике борьбы. Её значением в достижении спортивных результатов.

24.10.2023	Правила соревнований	Теория. Правила соревнований. Участие спортсменов в различных соревнованиях. Единая спортивная классификация. Разряды и почетные звания. Оценка приемов; чистая победа, по очкам, с небольшим преимуществом. Правила: начало и конец схватки. Правила проведения болевых приемов на руки.
26.10.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Строевые упражнения. Упражнение на быстроту реакции/строевые построения, ходьба на носках, в полуприседе, приседе, на крае стопы, прыжки, рывки.
31.10.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упр. в движении. Упр. с отягощением весом тела занимающегося. Сгибание и разгибание рук в упоре.
02.11.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Приседание на двух и одной ноге. Упр. на месте и бег ноги назад, вперед, касаясь пятками ягодиц, боком, спиной, вперед, с прыжками.

07.11.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Игровые упр.- футбол, с набивным мячом. Упр. на быстроту - игра с набивным мячом/в кругу сидя отобрать мяч.
09.11.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.. Наклоны вперед. Упр. на гибкость, кувырок назад. Упр. на ловкость.
14.11.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упр. с гирями. Упр. для подвижности таза.
16.11.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упр. на быстроту реакции. Упр. на равновесие.
21.11.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упр. на быстроту перемещения в партере/бег, перевороты в сторону, кувырki/.
23.11.2023	ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упр. с набивными мячами на быстроту реакции. Упр. с набивными мячами на силу.
28.11.2023	СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела.

30.11.2023	СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела	Практика. СФП. Основные дистанции захвата: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Основные захваты.
05.12.2023	СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела	Практика. СФП. Упр. с партнером на быстроту/пробежки, кувырки. Кувырок с выходом на одну ногу. Кувырок вперед: с захватом стоп скрещенных ног, с набивным мячом.
07.12.2023	СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела	Практика. СФП. Кувырок назад из приседа. Кувырок назад с прямыми ногами. Упр. с партнером на силу.
12.12.2023	СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела	Практика. СФП Упр. с партнером на гибкость. Полет - кувырок. Подсечки у стены. Боковая подсечка с захватом рук снизу.
14.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.
19.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падения на бок /группировка и положение полного приседа.
21.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падения на спину. Самостраховка падения на бок с прыжка.

26.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падение на руки назад с поворотом. Самостраховка от броска через голову падение на спину, полумост.
09.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падение на бок через палку с разбега.
11.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на спину с прыжка. Кувырок назад с предмета.
16.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падения в сторону с опорой на руки. Полет-кувырок через предмет.
18.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на спину через партнера лежащего. Кувырок назад с предмета.
23.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Гибкость/шпагат/.
25.01.2024	Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.	Практика. Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в

		сторону вперед и назад разноименным.
30.01.2024	Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.	Практика. Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.
01.02.2024	Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.	Практика. Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.
06.02.2024	Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.	Практика. Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.
08.02.2024	Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.	Практика. Стойки и передвижения. фронтальная левосторонняя, правосторонняя стойки, передвижение вперед и назад приставным шагом, в сторону вперед и назад разноименным.
13.02.2024	Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.	Практика. Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.

15.02.2024	Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.	Практика. Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.
20.02.2024	Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.	Практика. Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.
27.02.2024	Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.	Практика. Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.
29.02.2024	Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.	Практика. Раздел защиты и ударов. Защиты от зацепов
05.03.2024	Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками, два удара руками, два удара ногами.	Практика. Раздел защиты и ударов. Защиты от зацепов
12.03.2024	Раздел бросков. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.	Практика. Раздел бросков. Бросок через бедро.
14.03.2024	Раздел бросков. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.	Практика. Раздел бросков. Бросок с захватом пятки, боковая подсечка.
19.03.2024	Раздел бросков. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.	Практика. Раздел бросков. Бросок через голову.
21.03.2024	Раздел бросков. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.	Практика. Раздел бросков. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху.
26.03.2024	Раздел бросков. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.	Практика. Раздел бросков. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху.
28.03.2024	Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро.	Практика. Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро. Упр. на силу с партнером в партере и на мосту.

02.04.2024	Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро.	Практика. Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро. Упр. на силу с партнером в партере и на мосту.
04.04.2024	Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро.	Практика. Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро. Упр. на силу с партнером в партере и на мосту.
09.04.2024	Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро.	Практика. Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро. Упр. на силу с партнером в партере и на мосту.
11.04.2024	Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро.	Практика. Партер. Удержание сбоку, болевой рычаг локтя через бедро. Упр. на силу с партнером в партере и на мосту.
16.04.2024	Учебно-тренировочные занятия	Практика. Учебно-тренировочные занятия. Отработка самостраховки.
18.04.2024	Учебно-тренировочные занятия	Практика. Учебно-тренировочные занятия. Отработка бросков и переводов в партер.
23.04.2023	Учебно-тренировочные занятия	Практика. Учебно-тренировочные занятия. Отработка техники защиты и атаки в партере.
25.04.2024	Закрепление - акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падение с опорой на предплечья вперед. Самостраховка, падение на бок через палку, стоя лицом вперед.

30.04.2024	Закрепление – броски.	Практика. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.
------------	-----------------------	---

2.2. 3 и 4 год обучения (2-ой этап)

Задачи 2-го этапа обучения:

Обучающие:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки в естественных движениях, широко применяемых в бытовых условиях, трудовой деятельности и в действиях военно-прикладного характера;
- обогащать двигательный опыт за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений;
- развивать способность управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений;
- формировать систему знаний, усвоение которых способствует, во-первых, повышению общеобразовательной культуры занимающихся, во-вторых, обеспечивает сознательную основу овладения различными видами физической деятельности

Воспитывающие:

- формировать личность воспитанника с использованием средств и методов физического воспитания в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию занимающихся.

Наряду с общими целями и задачами педагогического процесса в физическом воспитании имеются также частные цели и задачи в работе клуба, поставленные с учетом местных условий, материальной базы и возрастных особенностей учащихся.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию; формировать правильную осанку, развивать

различные группы мышц, правильное и своевременное развивать все системы организма и его функции, укреплять нервную систему;

- обеспечивать оптимальный для занимающихся уровень развития физических качеств и физической работоспособности с учетом возрастных особенностей детей;

- содействовать закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.

- соблюдать гигиенические нормы и требования.

Планируемые результаты 2-го этапа обучения

Личностные результаты:

- Приобретение знаний о ценности физического развития.

Предметные результаты:

- расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических навыков, повышения функциональной способности основных систем организма

Метапредметные:

-развитие самостоятельности

Календарно-тематическое планирование

Дата	Название раздела, темы	Содержание
02.10.2023	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	Теория. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности. Оборудование зала и инвентарь, Ковер, его размеры, изготовление, эксплуатация и сохранение.
04.10.2023	Основы знаний: гигиенические требования анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь.	Теория. Гигиенические требования. Личная гигиена. Гигиена мест занятий спортивная форма/костюмы участников. Традиционное кимоно и уход за ним. Теория. Анатомия, физиология, биомеханика. Краткие сведения о

		строении и функциях организма человека. Костная система. Сведения о мышцах. Нервная, кровеносная и дыхательная системы. Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, динометрия, пульс. Субъективные данные: сон, аппетит и др.
06.10.2023	Основы знаний: гигиенические требования анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь.	Практика. Причины травм. Первая медицинская помощь. Правила переноски пострадавших. Первая доврачебная помощь /царапины, ушибы, переломы, растяжения, вывихи/. Особенности возможных травм /царапины, ушибы, переломы/.
09.10.2023	История рукопашного боя, терминология: история образования и развития рукопашного боя этикет и правила боя, терминология.	Теория. История образования и развития рукопашного боя. Краткий обзор развития борьбы в России. Физическая культура и спорт в России. Теория. Этикет и правила боя, терминология. Запрещенные приемы. Устройство палки для падений. Понятие о технике борьбы. Её значением в достижении спортивных результатов.
11.10.2023	Правила соревнований	Теория. Правила соревнований. Участие спортсменов в различных соревнованиях. Единая

		<p>спортивная классификация. Разряды и почетные звания. Оценка приемов; чистая победа, по очкам, с небольшим преимуществом. Правила: начало и конец схватки. Правила проведения болевых приемов на руки. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории по возрастным группам. Взвешивание участников. Борьба на краю ковра. Дисквалификация.</p>
13.10.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Строевые упражнения. Упражнение на быстроту реакции/строевые построения.
16.10.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Ходьба на носках, в полуприседе, приседе, на крае стопы, прыжки, рывки. Упр. в движении. Упр. с отягощением весом тела занимающегося.
18.10.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседание на двух и одной ноге. Упр. на месте и бег ноги назад, вперед, касаясь пятками ягодиц, боком, спиной, вперед, с прыжками.

20.10.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Игровые упр.- футбол, с набивным мячом. Упр. на быстроту - игра с набивным мячом/в кругу сидя отобрать мяч.
23.10.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упр. с набивными мячами на быстроту реакции. Упр. с набивными мячами на силу.
25.10.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Наклоны вперед. Упр. на гибкость, кувырок назад.
27.10.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упр. на ловкость. Упр. с гирями. Упр. для подвижности таза.
30.10.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упр. на быстроту реакции. Упр. на равновесие. Упр. на быстроту перемещения в партере/бег, перевороты в сторону, кувырки
01.11.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Методы развития выдержки. Упр. на гибкость у стула /перемахи у стены, махи ногой - для тазобедренного сустава/.

03.11.2023	ОФП: Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.	Практика. ОФП. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Развитие быстроты борца. Игра в салки на площади ковра.
08.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Основные дистанции захвата: вне захвата
10.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Основные дистанции захвата: дальняя
13.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Основные дистанции захвата: средняя.
15.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Основные дистанции захвата: ближняя.
17.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Основные дистанции захвата: вплотную.
20.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Основные захваты.
22.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Упр. с партнером на быстроту/пробежки, кувырки. Кувырок с выходом на одну ногу.

24.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Кувырок с выходом на одну ногу.
27.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Кувырок назад из приседа.
29.11.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Кувырок вперед: с захватом стоп скрещенных ног, с набивным мячом.
01.12.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Кувырок назад с прямыми ногами.
04.12.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Упр. с партнером на силу.
06.12.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Упр. с партнером на гибкость.
08.12.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Полет - кувырок.
11.12.2023	СФП: Подводящие упражнения для ударного раздела.	Практика. СФП. Подводящие упражнения для ударного раздела. Подсечки у стены. Боковая подсечка с захватом рук снизу.
13.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический

		мостик, стойка на лопатках, шпагат.
15.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падения на бок /группировка и положение полного приседа.
18.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падения на бок с прыжка. Самостраховка падение на руки назад с поворотом.
20.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка, падение на бок через палку, стоя лицом вперед. Самостраховка падение на бок через палку с разбегу.
22.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на спину с прыжка. Самостраховка падения на спину.
25.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на спину через партнера лежащего.
27.12.2023	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на спину с прыжка. Самостраховка от броска через голову падение на спину, полумост.
10.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Полет-кувырок через предмет.

12.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Кувырок назад с предмета. Гибкость/шпагат/.
15.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на бок с мешка/стула/
17.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на грудь с прыжка.
19.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на бок с поддержкой партнера.
22.01.2024	Акробатика и техника самостраховки при падении	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка: падение на спину кувырком с разбегу.
24.01.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками.
26.01.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками.
29.01.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Четыре блока руками.
31.01.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Два удара руками.
02.02.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Два удара руками.
05.02.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Два удара руками.
07.02.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Два удара ногами.
09.02.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Два удара ногами.
12.02.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Два удара ногами.

14.02.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Защиты от зацепов.
16.02.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Защиты от зацепов.
19.02.2024	Раздел защиты и ударов	Практика. Раздел защиты и ударов. Защиты от зацепов.
21.02.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Бросок захватом руки и ноги изнутри.
26.02.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Бросок захватом руки и ноги изнутри.
28.02.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Бросок захватом руки и ноги изнутри.
01.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Передняя подножка с захватом руки и ноги.
04.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Передняя подножка с захватом руки и ноги.
06.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Передняя подножка с захватом руки и ноги.
11.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Зацеп изнутри за одноименную ногу.
13.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Зацеп изнутри за одноименную ногу.
15.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Зацеп изнутри за одноименную ногу.
18.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения.

		Мельница захватом разноименной ноги изнутри.
20.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Мельница захватом разноименной ноги изнутри.
22.03.2024	Техника захватов и освобождения	Практика. Техника захватов и освобождения. Мельница захватом разноименной ноги изнутри.
25.03.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Техника приемов стоя. Ущемление ахиллова сухожилия упором в подколенный сгиб другой ноги.
27.03.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Техника приемов стоя. В/схватка в темноте /стоя/.
29.03.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Техника приемов стоя. Подхват с захватом ноги. Уч. схватка в стойке.
01.04.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Техника приемов стоя. Уч. схватка на болевые.
03.04.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Техника приемов стоя. Уч. схватка на ноги. В/схватки.
05.04.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Техника приемов стоя. Тактические действия при подготовке приемов в борьбе стоя и лежа.
08.04.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Раздел бросков. Передняя подножка, задняя подножка.
10.04.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Раздел бросков. Бросок через бедро, бросок с захватом пятки, боковая подсечка.
12.04.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Раздел бросков. Бросок через голову. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху.

12.04.2023	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Раздел бросков. Бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо.
15.04.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Раздел бросков. Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине/ворота/.
17.04.2024	Техника приемов стоя и бросков	Практика. Раздел бросков. Броски чучела на быстроту/в течении 30 сек/.
19.04.2024	Учебно-тренировочные занятия	Практика. Учебно-тренировочные занятия. Отработка бросков с выходом на болевой прием.
22.04.2024	Учебно-тренировочные занятия	Практика. Учебно-тренировочные занятия. Отработка бокового удержания с выходом на удушающий прием.
24.04.2024	Учебно-тренировочные занятия	Практика. Учебно-тренировочные занятия. Спарринги со стойки.
26.04.2024	Учебно-тренировочные занятия	Практика. Учебно-тренировочные занятия. Спарринги из партера.
29.04.2024	Закрепление - акробатика и техника самостраховки при падении.	Практика. Акробатика и техника самостраховки при падении. Самостраховка падения в сторону с опорой на руки. Самостраховка падение с опорой на предплечья вперед.

3.Оценочные и методические материалы.

3.1 Система контроля результативности обучения

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью контрольных тестов ОФП в начале и в конце сезона. Оценка результативности освоения программы проводится в виде сдачи экзамена на пояс согласно программе и правилам принятия экзамена в спорте джиу-джитсу, а также спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений и навыков. В качестве

оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований

Вид контроля	1-е полугодие	2-е полугодие	Год
Контрольные испытания ОФП	1	1	2

**Нормативы для определения физической подготовленности детей 4-7 лет
средняя группа (4-5 лет)**

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)
Девочки	75-83	8-10	4-8	5	7.9-8.4
Мальчики	83-93	10-11	2-6	5	7.6-8.1

старшая группа (5-6 лет)

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30 м (с)	Бег на 150м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	

подготовительная к школе группа (ГТО) от 08.07.2014г.№575 – I ступень (возрастная группа от 8 лет).

Вид Результат	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) <u>ГТО</u>	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу <u>ГТО</u>	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с) <u>ГТО</u>	Подтягивание – из виса лежа на подвесной перекладине (до 90см) (количество раз) <u>ГТО</u>	Бег 300 м (с)

Девочки	110- бронзовый знак 115- серебряный знак 135- золотой знак	14-15	Касание ладонями рук - бронзовый знак, серебряный знак Достать ладонями - золотой знак	25	7,2- бронзовый знак 7,0- серебряный знак 6,2- золотой знак	4- бронзовый знак 5- серебряный знак 11- золотой знак	1.5 0
Мальчики	115- бронзовый знак 120- серебряный знак 140- золотой знак	15-16	Касание ладонями рук - бронзовый знак, серебряный знак Достать ладонями - золотой знак	25	6,9- бронзовый знак 6,7- серебряный знак 5,9- золотой знак	5- бронзовый знак 6- серебряный знак 13- золотой знак	1.4 8

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики	Девочки				

				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1 (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1			

		дине из виса, кол-во раз (мальчи ки)							
			2 (8 лет)	4	2-3	1			
			3 (9 лет)	5	3-4	1			
			4 (1 0 лет)	5	3-4	1			
		На низкой перекла дине из виса лежа, кол-во раз (девочк и)	1 (7 лет)				12 и выше	4-8	2 и ниж е
			2 (8 лет)				14	6-10	3
			3 (9 лет)				16	7-11	3
			4 (1 0 лет)				18	8-13	4

3.2 Методические материалы

1. Ашмарина Б. А. ТФВ. - М., 1999.
2. Г.А.Бурцев. Рукопашный бой. – М., 1994.
3. Вовк Н.М. Каратэ, учебно-методическое пособие. - М., 1991.
4. «Внешкольник-Я» научно–методический журнал «Мониторинг образовательных результатов в УДО детей». , Ярославль 2005.
5. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу, учебное пособие для ДЮСШ. - Минск, 1998.
6. Головина В.А. Физическое воспитание. - М., 1983.

7. Дополнительное образование детей. Сб. нормативных документов. 1991 – 1993 г.г. Ч.1.2., М. 1995.
8. Закон РФ об образовании. № 186 – ФЗ от 23.12.03.
9. Зоциорский В.М., д.Д.Донской, Биомеханика, ФиС, 1979.
10. Иванов-Катанский С.А., Комбинированная техника каратэ. - М., 1998.
11. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу. - М., Фаир, 1996.
12. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. Дзюдо. Пер. с японского В.И.Силин. - М.,1980.
13. Крутовских С.С. Боевое искусство джиу-джитсу. - М.,1999.
14. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. - М., 1973.
15. Люблинская А.А. Детская психология. - М., 1972.
16. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М, 1990.
17. Матвеева Л.П. и А.Д.Новикова. ТФВ т1, т2, 1976.
19. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., 1982.

Список литературы для обучающихся

1. Бибик С.З. Рукопашный бой. - Красноярск, 1991.
2. Вовк Н.М. Каратэ - М., 1991.
3. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу. - Минск, 1998.
4. Жуков Е.В. Основы рукопашного боя. - М., 1992.
5. Иванов-Катанский С.А. Комбинированная техника каратэ,- М., 1998.
6. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу. - М., 1996.
7. Крутовских С.С. Боевое искусство Джиу-джитсу. - М., 1999.