

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «01» октября 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Джигу-джигу. Основной этап»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года  
Возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Авторы-составители:  
Волченкова Анна Игоревна,  
Волченков Эдуард Альбертович,  
педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

## Оглавление

	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	3
4. Ожидаемые результаты	3
5. Условия реализации программы	4
6. Режим организации занятий	4
7. Формы организации и проведения занятий	4
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
<b>II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график</b>	<b>5</b>
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	<b>6</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	<b>9</b>
1. Методическое обеспечение	9
2. Наглядно-дидактический материал	9
3. Материально-техническое обеспечение	9
<b>V. Контрольно-измерительные материалы</b>	<b>10</b>
<b>VI. Список литературы</b>	<b>11</b>

## **1. Пояснительная записка**

### ***Актуальность и практическая значимость программы***

В современном мире наблюдается утрата традиционных ценностей, многие моральные ценности общества также подвергаются утрате. Постиндустриальное общество распространяет много информации о жестокости и насилии.

Самообладание, отличная физическая форма и умение за себя постоять являются очень важными для детей и подростков. Помочь это воплотить могут восточные единоборства. Термин «джиу-джитсу» появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия. Он состоит из двух слов.

В основе техники джиу-джитсу лежит идея о том, что человек, который даже не имеет огромной силы, применяя принцип рычага и специальные болевые техники, может весьма успешно защитить себя от противника, габариты и сила которого больше, поэтому этот вид борьбы может практиковаться в качестве системы самозащиты, спортивного единоборства, а также выступать разделом подготовки к соревнованиям.

*Актуальность программы «Джиу-джитсу»* состоит в том, что она даст возможность детям и подросткам в свободное время заниматься не просто спортом или физическими упражнениями, а одним из полезнейших видов спорта, развивающим не только тело, но и душу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Джиу-джитсу» является *модифицированной*, имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *многоуровневую структуру*.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 25 декабря 2023 года);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.;
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4. 3648-20);
- Устава и локальных актов учреждения.

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

#### **Цели программы**

– физическое и духовное развитие обучающихся в процессе занятий джиу-джитсу на профессиональном уровне.

#### **Задачи программы:**

*Образовательные:*

- изучать некоторые аспекты культуры и цивилизации Востока;
- изучать эффективных способов самозащиты;
- изучать техники джиу-джитсу

#### ***Развивающие:***

- развивать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

#### ***Воспитательные:***

- привить устойчивый интерес к данному виду спорта, к систематическим занятиям спортом;
- способствовать профилактике вредных привычек и правонарушений;
- воспитывать физические, морально-этические и волевые качества

*Содержание программы ориентировано на формирование глобальной и финансовой функциональной грамотности.*

### ***Этапы реализации программы***

Программа предусмотрена детям 12-18 лет.

На *1-2 году обучения* обучающиеся будут овладевать базовой техникой работы с длинными и короткими тренировочными снарядами, упражнениями на реакцию, базовыми стойками и перемещения, страховкой, захватами.

На *3-4 году обучения* обучающиеся будут учиться выполнять упражнения на взаимодействия с партнером, выполнять сложные страховки, выполнять продвинутое упражнения по джиу-джитсу.

### ***Ожидаемые результаты***

На *1-2 году обучения* обучающиеся будут *знать*:

- теоретический материал об исполнении стоек, передач и т.д.

На *1-2 году обучения* обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять базовую технику работы с длинными и короткими тренировочными снарядами, упражнениями на реакцию, базовыми стойками и перемещения, страховкой, захватами

На *1-2 году обучения* обучающиеся будут *иметь навык* использования полученных знаний и умений в соревновательной технике различного уровня

На *1-2 году обучения* обучающиеся будут *знать*:

- теоретический материал о технике взаимодействия с партнером

На *3-4 году обучения* обучающиеся будут *уметь*:

- грамотно выполнять упражнения на взаимодействия с партнером,
- выполнять сложные страховки,
- выполнять продвинутое упражнения по джиу-джитсу

На *3-4 году обучения* обучающиеся будут *иметь навык* использования полученных знаний и умений в соревновательной технике различного уровня, а также *иметь навык* эффективных способов самозащиты.

### ***Условия реализации программы***

Программа предусмотрена детям 12-18 лет.

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

Наполняемость в группе составляет на первом-втором году обучения – 10 – 20 человек, на третьем-четвертом – 8 – 20 человек.

### ***Режим организации занятий***

Занятия проводятся на *первом-четвертом году обучения* 3 раза в неделю продолжительностью по два академических часа (45 мин.).

Общее количество часов в каждый год обучения составляет 216 часов.

### ***Формы организации и проведения занятий***

Во время учебных занятий могут использоваться различные виды *индивидуальной, парной* и *групповой* форм работы.

*Теоретические* формы проведения: занятия-беседы; дискуссии; рассказ.

*Практические* формы проведения: разминка, тренировка.

### ***Способы отслеживания результатов***

- наблюдение;
- беседы с родителями

### ***Формы аттестации***

- ежегодная техническая аттестация с присуждением разряда (Кю), или степени (Дан), и получением соответствующего пояса;
- участие в соревнованиях и первенствах;
- сдача контрольных нормативов;
- опросы

## II. Учебно-тематические планы программы

### *1-2 года обучения*

№	Наименование темы	Количество часов 1 год			Количество часов 2 год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности и культура общения	1		1	1		1
2	Общая физическая подготовка		50	50		50	50
3	Специальная физическая подготовка		54	54		54	54
4	Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват		54	54		54	54
5	Бои		47	47		47	47
6	Формальные комплексы		5	5		5	5
7	Базовая акробатика		2	2		2	2
8	Семинары по кумите		3	3		3	3
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>215</b>	<b>216</b>	<b>1</b>	<b>215</b>	<b>216</b>

### *3-4 года обучения*

№	Наименование темы	Количество часов 3 год			Количество часов 4 год		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности и культура общения	2		2	2		2
2	Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу	4		4	4		4
3	Общая физическая подготовка		50	50		50	50
4	Специальная физическая подготовка		50	50		50	50
5	Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват		50	50		50	50
6	Бои		50	50		50	50
7	Формальные комплексы		8	8		8	8
8	Семинары по кумите		2	2		2	2
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>

### *Учебно-календарный график 1-4 годов обучения*

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1 год обучения	6	24	102	114	216	864
2 год обучения	6	24	102	114	216	
3 год обучения	6	24	102	114	216	
4 год обучения	6	24	102	114	216	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### ***1 год обучения***

##### **Раздел 1. Техника безопасности и культура общения**

*Теория:* техника безопасности при занятиях физическими упражнениями в парах, во время учебных схваток (спаррингов), на соревнованиях; понятие «страховка» и «самостраховка» при выполнении бросковой техники; влияние занятий джиу-джитсу на мировоззрение человека; традиции советских и российских спортсменов в джиу-джитсу.

##### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Практика:* циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, поднятие корпуса из положения лежа и др.); рваный бег, бег на выносливость; выпрыгивания, подскоки, перепрыгивания; прыжки в длину, прыжки в высоту; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча от груди, из-за головы на дальность, точность, скорость и др.; сгибания-разгибания рук в упоре лежа и сидя; сгибания-разгибания рук на брусьях; подтягивания на перекладине.

##### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания; тренировка прыгучести (подскоки из положения глубокого приседа, выпрыгивания, перемещения в стойках на сильно согнутых ногах и т.д.); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй); специальные упражнения с партнером (дуйлянь); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального.

##### **Раздел 4. Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват**

*Практика:* подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза.

##### **Раздел 5. Бои**

*Практика:* развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника; практическая тренировка формального боя на три шага (санбон- кумитэ).

##### **Раздел 6. Формальные комплексы**

*Практика:* детальный разбор ката; детальный разбор правил, по которым проводятся соревнования по ката; совершенствование в исполнении комплексов продвинутого уровня.

##### **Раздел 7. Базовая акробатика**

*Практика:* креветка; умная креветка. кувырок через голову вперед; кувырок через голову назад; кувырок через голову вперед через правое (левое) плечо; колесо; рондат; подъем разгибом.

##### **Раздел 8. Семинары по кумите**

*Практика:* семинары по технике ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансэсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осакэми-вадза.

##### **Раздел 9 «Функциональная грамотность»**

- задание по формированию глобальной функциональной грамотности «Разбор кейса «Конфликтная ситуация», «Право человека как ценность»;

- задание по формированию финсовой функциональной грамотности «Магазин», «Накопи».

#### ***2 год обучения***

##### **Раздел 1. Техника безопасности и культура общения**

*Теория:* техника безопасности при занятиях физическими упражнениями в парах, во время учебных схваток (спаррингов), на соревнованиях; понятие «страховка» и «самостраховка» при выполнении бросковой техники; влияние занятий джиу-джитсу на мировоззрение человека;

традиции советских и российских спортсменов в джиу-джитсу.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Практика:* циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, поднятие корпуса из положения лежа и др.); рваный бег, бег на выносливость; выпрыгивания, подскоки, перепрыгивания; прыжки в длину, прыжки в высоту; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча от груди, из-за головы на дальность, точность, скорость и др.; сгибания-разгибания рук в упоре лежа и сидя; сгибания-разгибания рук на брусьях; подтягивания на перекладине.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания; тренировка прыгучести (подскоки из положения глубокого приседа, выпрыгивания, перемещения в стойках на сильно согнутых ногах и т.д.); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй); специальные упражнения с партнером (дуйлян); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального.

## **Раздел 4. Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват**

*Практика:* подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза.

## **Раздел 5. Бои**

*Практика:* развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника; практическая тренировка формального боя на три шага (санбон- кумитэ).

## **Раздел 6. Формальные комплексы.**

*Практика:* детальный разбор ката; детальный разбор правил, по которым проводятся соревнования по ката; совершенствование в исполнении комплексов продвинутого уровня.

## **Раздел 7. Базовая акробатика**

*Практика:* кувырок через голову вперед; кувырок через голову назад; кувырок через голову вперед через правое (левое) плечо; колесо; рондат; подъем разгибом; криветта; умная криветта.

## **Раздел 8. Семинары по кумите**

*Практика:* семинары по технике ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансетсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осаекоми-вадза.

## **Раздел 9 «Функциональная грамотность»**

- задание по формированию глобальной функциональной грамотности «Разбор кейса «Конфликтная ситуация», «Право человека как ценность»;

- задание по формированию финансовой функциональной грамотности «Магазин», «Накопи».

## **3 год обучения**

### **Раздел 1. Техника безопасности и культура общения**

*Теория:* общение; традиции востока; традиционные приветствия.

### **Раздел 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу**

*Теория:* идеалы скромности, порядочности и благородства; движение к мудрости и духовным познаниям; любовь к отечеству; любовь к родителям и близким; терпеливость и выносливость; скромность и чистота; честь; стремление воплотить в себе пример истинных благородных последователей джиу- джитсу.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

*Практика:* циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, поднятие корпуса из положения лежа и др.); рваный бег, бег на выносливость; выпрыгивания, подскоки, перепрыгивания; прыжки в длину, прыжки в высоту; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча от груди, из-за



головы на дальность, точность, скорость и др.; сгибания-разгибания рук в упоре лежа и сидя; сгибания-разгибания рук на брусках; подтягивания на перекладине.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания; тренировка прыгучести (подскоки из положения глубокого приседа, выпрыгивания, перемещения в стойках на сильно согнутых ногах и т.д.); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй); специальные упражнения с партнером (дуйлянь); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального.

#### **Раздел 5. Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват**

*Практика:* подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза

#### **Раздел 6. Бои**

*Практика:* развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника; практическая тренировка формального боя на три шага (санбон-кумитэ)

#### **Раздел 7. Формальные комплексы**

*Практика:* дыхательно-медитативная ката Санчин и Тэншо

#### **Раздел 8. Семинары по кумите**

*Практика:* семинары по технике ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансетсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осаекоми-вадза.

#### **Раздел 9 «Функциональная грамотность»**

- задание по формированию глобальной функциональной грамотности «Разбор кейса «Конфликтная ситуация», «Право человека как ценность»;

- задание по формированию финансовой функциональной грамотности «Магазин», «Накопи».

### **4 год обучения**

#### **Раздел 1. Техника безопасности и культура общения**

*Теория:* общение; традиции востока; традиционные приветствия.

#### **Раздел 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы джиу-джитсу**

*Теория:* идеалы скромности, порядочности и благородства; движение к мудрости и духовным познаниям; любовь к отечеству; любовь к родителям и близким; терпеливость и выносливость; скромность и чистота; честь; стремление воплотить в себе пример истинных благородных последователей джиу-джитсу.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

*Практика:* циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, поднятие корпуса из положения лежа и др.); рваный бег, бег на выносливость; выпрыгивания, подскоки, перепрыгивания; прыжки в длину, прыжки в высоту; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча от груди, из-за головы на дальность, точность, скорость и др.; сгибания-разгибания рук в упоре лежа и сидя; сгибания-разгибания рук на брусках; подтягивания на перекладине.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания; тренировка прыгучести (подскоки из положения глубокого приседа, выпрыгивания, перемещения в стойках на сильно согнутых ногах и т.д.); широкоамплитудные махи ногами вперед, назад, в стороны, круговые махи, удерживание ноги в воздухе (кунтуй); специальные упражнения с партнером (дуйлянь); равновесия (пинхэн); специальные упражнения на развитие гибкости тела, растяжку мышц и сухожилий, подвижность суставов (жоугун); упражнения с применением тренажеров, специального.

#### **Раздел 5. Базовая техника захватов, срыв захвата, борьба за захват**

*Практика:* подготовка дальнейшего технического действия – кудзуси-вадза.

#### **Раздел 6. Бои**

*Практика:* развитие чувства дистанции с противником (дальняя, средняя, ближняя); развитие контратакующих действий; развитие постоянного контроля противника; практическая тренировка формального боя на три шага (санбон-кумитэ)

#### **Раздел 7. Формальные комплексы**

*Практика:* дыхательно-медитативная ката Санчин и Тэншо

#### **Раздел 8. Семинары по кумите**

*Практика:* семинары по технике ударов руками – те-вадза, ударов ногами – гери-вадза; бросков – нагэ-вадза; болевых приемов – удэ-кансетсу-вадза; удушающих захватов – шимэ-вадза; удержаний – осаккоми-вадза.

#### **Раздел 9 «Функциональная грамотность»**

- задание по формированию глобальной функциональной грамотности «Разбор кейса «Конфликтная ситуация», «Право человека как ценность»;

- задание по формированию финансовой функциональной грамотности «Магазин», «Накопи».

## 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, штанги, брусья, мячи).

## V. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Мониторинг освоения программы*

Показатели	Критерии	Шкала оценивания	Учебный год .....	
			Конец I полугодия	Конец учебного года
Скоростны е 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		
Освоение борьбы в партере	Позиционная работа в партере	1 - Низкий уровень		
	Выполнение болевых и удушающих приемов в партере	2 - Средний уровень 3 - Высокий уровень		
Освоение борьбы в стойке	Техника самостраховки	1 - Низкий уровень		
	Бросковая техника	2 - Средний уровень 3 - Высокий уровень		

## VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вахун, М. Дзюдо. Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983.
2. Дайдодзи, Юдзан Бусидо сесинсю. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.
3. Долин, А.А., Попов, Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
4. Крутовских, С.С. Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев. – М.: Спортэкспресс. 1995.
5. Крутовских, С.С., Кофанов, Б.Е., Крывелева, Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). – М.: ВДВ, 1999.
6. Лайзана, С.Я. СССР - Физическая культура для малышей, - М., 1978.
7. Левицкий, А.Г., Путин, В.В., Шестаков В.Б., Дзюдо: история, теория, практика. – Архангельск: Издательский Дом СК, 2000.
8. Линдер, И.Б. Джиу-джитсу. Путь к победе, - М., 2008
9. Линдер, И.Б. Книга Джиу-Джитсу, - М., 2005.
10. Милкович, Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск: Полымя, 1991.
11. Мисакян, М.А. Джиу-джитсу Киокушинкай: самоучитель, - М., 2004.
12. Мисима, Юкио Путь самурая. Бусидо, - СПб., 2000.
13. Мисима, Юкио Хагакурэ Ньюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.
14. Одзава Ясухиро. Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света). АОЗТ Реком, Харьков, 1997.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер, Аст Астрель, Москва, 2002.
16. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо, Урал-Пресс ЛТД, Пермь, 1993.
17. Радишевский, Е.А. Джиу-джитсу: практическое руководство. – Минск, 2009
18. Свищев И.Д., Жердев В.И. Дзюдо - учебное пособие для спортивных школ и коллективов, МГФСО, Москва, 1999.
19. Цунэтомо Ямамото Хагакурэ Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А.
20. Чейни, Дэвид Честь самур ая. Мастер меча. – СПб., 2005.

**«Примеры заданий по ФГ»****Глобальные компетенции****1. «Разбор кейса «Конфликтная ситуация»**

Конфликт произошел между Ваней и Гурамом, которые столкнулись на уроке физкультуры. Весь класс стал свидетелем этого происшествия. Гурам случайно попал в Ваню мячом. Русский подросток, не задумываясь, послал матом грузинского подростка. Тот перевел это на грузинский язык и спросил: «Что-что ты сказал про мою маму?». Дальше последовала драка на уроке, затем в раздевалке, где Ваня получил много ушибов. Серьезных травм у русского мальчика не было, но он потерпел поражение. Наутро он пришел в школу с кастетом. К счастью, охранник школы это заметил, и сообщил в администрацию школы.

Подруга моей дочери, рассказала, что мальчиков вызывали к директору. Беседовали с ними, потом пригласили родителей ребят. Спустя 2 -3 дня классный руководитель провела классный час на тему мата и употребления матерных выражений, не упоминая конфликт, который произошел в классе. Учителю необходимо разнять детей. Если у детей есть группа поддержки, прибегнуть к ее помощи, чтобы донести участникам конфликта о недоразумении, которое подтолкнуло их к драке.

**Разбор кейса:**

**Если в школе есть служба примирения,** то директор школы может обратиться к ней, с просьбой разрешить конфликт. Медиаторы должны пригласить на «примирительную встречу» не только мальчиков, но и их родителей. Предварительно нужно с каждым из подростков встретиться конфиденциально. Выслушать их мнение о проблеме, предложить, когда они «выпустят пар», написать о своих чувствах. На общей встрече дать возможность высказаться родителям, о том, что они думают по поводу конфликта. Обязательно выслушать все, что будут говорить родители. Когда страсти поутихнут, предложить подумать, как достичь примирения. Предложить родителям ознакомиться с описаниями чувств детей, которые они лично составили на индивидуальных встречах. Все должно закончиться примирительной встречей, где подростки обсудят произошедшее уже без излишней эмоциональности, смогут найти решение, и договорятся, как больше не попадать в подобные ситуации. Следует затронуть тему употребления мата в речи, о возможном наказании (штрафе) за употребление нецензурных выражений в общественном месте, чтобы подростки самостоятельно сделали вывод о том, к каким последствиям это может привести. В конце встречи для снятия напряжения стоит привести примеры, что даже некоторые обычные слова на русском языке в других странах могут звучать как ругательные, и восприниматься местным населением, как оскорбление.

***Карта конфликта***

Этап 1. Выразите проблему одной общей фразой.

- Этап 2. Определите главных участников конфликта.
- Этап 3. Определите истинные потребности сторон.
- Этап 4. Определите опасения сторон.

## 2. «Право человека как ценность»

Прочитайте текст и выполните задания. Жили-были лиса да заяц. У лисы избушка ледяная, а у зайца — лубяная. Пришло лето, у лисы избушка растаяла. Лиса и просится к зайцу: — Пусти меня, заяюшка, хоть на дворик к себе! — Нет, лиска, не пущу! Стала лиса пуще упрашивать. Заяц и пустил её к себе на двор. На другой день лиса опять просится: — Пусти меня, заяюшка, на крылечко. — Нет, не пущу! Упрашивала, упрашивала лиса — согласился заяц и пустил лису на крылечко. Прошёл день, другой — стала лиса зайца из избушки гнать: — Ступай вон, косой! Не хочу с тобой жить! Так его и выгнала. Сидит заяц и плачет, горюет, лапками слёзы утирает. Бегут мимо собаки: — Тяф, тяф, тяф! О чём, зайныка, плачешь? — Как мне не плакать? Была у меня избушка лубяная, а у лисы — ледяная. Пришла весна, избушка у лисы растаяла. Попросилась лиса ко мне, да меня же и выгнала — Не плачь, зайчик, — говорят собаки. — Мы её выгоним. — Нет, не выгоните! — Нет, выгоним! Подошли к избушке: — Тяф, тяф, тяф! Поди, лиса, вон! А она им с печи: — Как выскочу, Как выпрыгну — Пойдут клочки По закоулочкам!

**Вопросы:** Основываясь на информации текста, укажите, какое право сказочного героя было нарушено в данном отрывке из сказки.

Выберите верный ответ.

- 1 Нарушение права на жизнь.
  - 2 Нарушение неприкосновенности жилища.
  - 3 Нарушение права на свободное передвижение в пределах страны.
- 2). Как бы вы поступили в этой ситуации на месте зайца? Напишите, что бы вы сделали, и объясните, почему.

Я бы \_\_\_\_\_

Объяснение \_\_\_\_\_

3). Ниже представлены доводы, которые используют школьники при обсуждении последствий захвата жилища зайца. Определите для каждого довода, как его можно использовать в дискуссии – «за» или «против».

Отметьте «ЗА» или «Против» для каждого довода.

- А) Лиса явилась в гости, да так и не захотела уйти оттуда – очень уж ей понравилась архитектура строения.
- Б) Лиса обижает зайца – значит, тем самым нарушает его права.
- В) Сложившая ситуация помогла зайцу найти новых друзей
- Г) В каком документе закреплено это право?

Ответ: \_\_\_\_\_

### Характеристика заданий и система оценивания:

Задание 1: Ответ принимается полностью. Выбран ответ 2) и никакой другой

0 Ответ не принимается – все другие варианты ответа

Выберите верный ответ.

- 1 Нарушение права на жизнь.
- 2 Нарушение неприкосновенности жилища. V
- 3 Нарушение права на свободное передвижение в пределах страны.

Задание 2:

Запишите подтверждение суждения «Личные впечатления могут дать правильную информацию о том, как бы вы поступили в этой ситуации на месте зайца».

- 2 Ответ принимается полностью.

Описано действие, соответствующее требованию задания и ситуации, и дано его адекватное объяснение.

- 1 Ответ принимается частично.

Описано действие, частично соответствующее требованию задания и ситуации, и дано его адекватное объяснение.

- 0 Ответ не принимается.

Приведены подтверждения, не соответствующие контексту задания, ИЛИ повторяющие условие задания.

Объяснение настоящий герой не тот, кто очень силен, а тот, кто умеет преодолеть собственный страх.

Задание 3:

- 2 Ответ принимается полностью: верно заполнены все ячейки таблицы.

- 1 Ответ принимается частично. Верно, заполнены 2 ячейки таблицы.

- 0 Ответ не принимается – все другие варианты ответа.

Довод «За» «Против»

Лиса явилась в гости, да так и не захотела уйти оттуда – очень уж ей понравилась архитектура строения. V

Лиса обижает зайца – значит, тем самым нарушает его права. V

Сложившая ситуация помогла зайцу найти новых друзей. V

Задание 4:

- 2 Ответ принимается полностью. Выбран верный и никакой другой

- 0 Ответ не принимается – все другие варианты ответа



4). В каком документе закреплено это право?

Ответ: Конституция РФ

Система оценивания выполнения всей работы

Максимальный балл за выполнение работы – 8 баллов.

Уровень выполнения работы Количество баллов % выполнения работы

Повышенный уровень выполнения работы 6-8 75-100

Базовый уровень выполнения работы 4-5 51-74

Уровень выполнения работы ниже базового 1-3 50 и менее

## **Финансовая грамотность**

### **1. «Магазин»**

Мама попросила тебя сходить в магазин и сделать ряд покупок (хлеб, молоко) за наличные деньги. Представь, что мама выделит тебе 80 рублей.

ПОДСКАЗКА

ДЕНЬГИ – измеритель стоимости товаров или услуг, легко на них обменивающийся

ПОКУПКА – приобретение товаров или услуг для достижения своих целей

Задания:

Выбери продукты и подчеркните нужную цену

Посчитай остаток денег

Цель данного задания – способствование пониманию таких экономических терминов, как деньги, покупка, сдача.

### **2. «Как накопить?»**

Второклассник Леша очень любит молочный коктейль. Каждый учебный день, проходя мимо кафе после школы, он покупает молочный ванильный коктейль в кафе стоимостью 110 руб.

Задание:

Вопрос – что ты вкладываешь в понятие «экономия»?

Посчитай, сколько денег тратит Леша в месяц на молочные коктейли?

Выяви, что будет дешевле – покупать молочный коктейль в кафе или готовить молочный коктейль в специальном шейкере? Через сколько окупится покупка молочного коктейля?