

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  
«Общая физическая подготовка - 2. Джиу-джитсу»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года  
Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

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

Ярославль, 2025 г.



## **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 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).

### ***Цель программы***

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

### ***Задачи***

*Обучающие:*

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

*Воспитательные:*

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

*Развивающие:*

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

***Этапы реализации программы***

Данная программа рассчитана на четыре года обучения.

Дети 11-15 лет будут стремиться сами организовывать разминку и растяжку со сложными элементами.

***Условия реализации программы***

Данная программа рассчитана на детей от 11 до 15 лет.

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

Наполняемость одной группы 1 и 2 годов обучения 10-23 человек, 3 и 4 годов обучения 8-23 человек.

***Режим организации занятий***

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

Общее количество часов в год – 72 часа.

***Формы организации и проведения занятий***

Проводятся групповые занятия.

Теоретические:

- беседа;
- объяснение;
- рассказ.

Практические:

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

***Ожидаемые результаты***

***по окончании 1-го года обучения ребята должны знать:***

- технику упражнений: кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;
- гигиену упражнений;

- технику безопасности;
- технику самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.

***по окончании 1-го года обучения ребята должны уметь:***

- правильно выполнять кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;
- правильно выполнять следующие виды самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.
- правильно приседать на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 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.
- 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 ребята должны знать:***

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

***по окончании 2-го года обучения ребята должны уметь:***

- правильно выполнять кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;
- правильно выполнять следующие виды самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.
- правильно приседать на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 50 раз;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа – 40 раз;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине – 50 раз;
- правильно выполнять упражнения «бёрпи» - прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно с выпрыгиваниями вверх руки вверх – 40 раз.

- правильно подтянуться на перекладине хватом сверху (руки на ширине плеч) из положения виса до касания перекладины подбородком – 10 раз.

***по окончании 3-го года обучения ребята должны знать:***

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

***по окончании 3-го года обучения ребята должны уметь:***

- правильно выполнять кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;
- правильно выполнять следующие виды самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.
- правильно приседать на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 60 раз;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа – 50 раз;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине – 60 раз;
- правильно выполнять упражнения «бёрпи» - прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно с выпрыгиваниями вверх руки вверх – 50 раз.
- правильно подтянуться на перекладине хватом сверху (руки на ширине плеч) из положения виса до касания перекладины подбородком – 15 раз.

***по окончании 4-го года обучения ребята должны знать:***

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

***по окончании 4-го года обучения ребята должны уметь:***

- правильно выполнять кувырок через голову вперёд, кувырок через голову назад, кувырок вперёд через правое (левое) плечо, колесо, рондат, забегания на борцовском мосту, прокачка на борцовском мосту, переходы из положения «передний мост» в положение «борцовский мост» и обратно, кувырок-полёт, подъём разгибом;

- правильно выполнять следующие виды самостраховки: самостраховка при падении на спину – уширо укэми, самостраховка при падении вперёд – маэ укэми, самостраховка при падении в сторону – йоко укэми, самостраховка в кувырке вперёд – дзенпо укэми.
- правильно приседать на двух ногах, руки выпрямлены перед собой - 70 раз;
- правильно отжиматься от пола в упоре лёжа – 55 раз;
- правильно поднимать туловище из положения лёжа на спине – 70 раз;
- правильно выполнять упражнения «бёрпи» - прыжки из положения «упор присев» в положение «упор лёжа» и обратно с выпрыгиваниями вверх руки вверх – 55 раз.
- правильно подтянуться на перекладине хватом сверху (руки на ширине плеч) из положения виса до касания перекладины подбородком – 20 раз.

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

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

### ***Формы аттестации (подведения итогов)***

- открытое занятие.

## II. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	35	1	34
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	11	1	10
	2.2. Растижка 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
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Разминка	35	1	34
	2.1. Упражнения для ног и плечевого пояса	11	1	10
	2.2. Растижка 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

<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### Учебно-тематический план 3 года обучения

<b>№</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
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
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### Учебно-тематический план 4 года обучения

<b>№</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
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	11	1	10

	ния на укрепление мышц шеи и плеч			
4.	Итоговое занятие	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>

### **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.

### **Раздел 5 «Функциональная грамотность»**

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

## ***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, кросс-совый бег; рваный бег, бег на выносливость; выполнение упражнений с наклонной стенкой; кувырки; подскоки.

#### **Тема 2. Растижка 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.

### **Раздел 5 «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. 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 укрепление 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.

## **Раздел 5 «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. 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. Растижка 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.

### **Раздел 5 «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, 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 годы		
			...		...
			Конец I полугодия	Конец учебного года	Конец I полугодия
Скоростные каче- ства	Быстрота бега	0 Медленно			
		1 Быстро			
		2 Очень быстро			
Ловкость	Быстрота пере- прыгивания и возвращения на исходное место	0 Медленно			
		1 Быстро			
		2 Очень быстро			

## **«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 оскорблени.

## **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 избушки растаяла. Лиса и просится к зайцу: — Пусти меня, заюшка, 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, заюшка, 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, заинька, 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) Сложившаяся 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.

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

Сложившаяся 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?