

**Аннотация к рабочей программе по виду спорта: джиу-джитсу
для групп базового уровня первого и второго годов обучения
(группы Б-1, Б-2)**

Программа по джиу-джитсу составлена в соответствии с законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014); приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014.

Цель программы: всесторонняя физическая подготовка и овладение основами техники джиу-джитсу.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям по джиу-джитсу;

- расширить знания об джиу-джитсу, истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучить базовой технике (основам) джиу-джитсу, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Развивающие:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и другое;

- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;

- сформировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по джиу-джитсу;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по джиу-джитсу;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель (276 ч.) Возраст учащихся 8-10 лет.

Наполняемость группы от 5 до 25 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся по 2 часа, 3 раз в неделю. Одно занятие имеет продолжительность 45 минут (1 академический час) с перерывом между занятиями 10 минут.

Содержание рабочей программы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта;
2. Общефизическая подготовка;
3. Вид спорта;
4. Творческое мышление;
5. Различные виды спорта и подвижные игры;
6. Спортивное и специальное оборудование;
7. Специальные навыки;
8. Национальный региональный компонент.

Методическое обеспечение программы:

1. Словесные методы;
2. Беседа;
3. Наглядные методы;
4. Практические методы;
5. Игровой метод.

Планируемые результаты

В процессе реализации рабочей программы, результаты работы с занимающимися должны соответствовать запланированным в данной программе темам и содержанию занятий, т.е. на каждом этапе образовательного процесса обучающиеся должны знать и уметь выполнять, с учетом индивидуальных способностей и возрастных возможностей, требования, которые указаны в образовательной программе.

Результаты отслеживаются на протяжении каждого занятия, показательных выступлениях и соревнованиях, а также при тестировании каждого из учеников.

Таким образом, показатели физических способностей учеников должны соответствовать контрольно-переводным нормативам по ОФП и СФП.

К концу освоения программы обучающиеся должны знать:

- историю и развитие борьбы джиу-джитсу в России и за Рубежом;
- принципы оздоровления организма и улучшения самочувствия;
- правила борьбы джиу-джитсу;
- понятие физического и психического здоровья;

К концу освоения программы обучающиеся должны уметь:

- владеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- самостоятельно использовать физические упражнения во время досуга.

К концу освоения программы должны владеть

- потребностью в здоровом и активном образе жизни
- стремлением к физическому совершенствованию
- стремлением к овладению техники и тактики борьбы джиу-джитсу
- навыками борьбы джиу-джитсу.

Формы текущего контроля – выполнение упражнений по ОФП и СФП.