**«Ա․Չեխովի անվան N 55 հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ-ի կանոնադրության 2-րդ բաժնի 17-րդ կետի 3-րդ ենթակետով պայմանավորված դպրոցը որոշել է իրականացնել սովորողների լրացուցիչ կրթական ծրագրեր։**

Բրազիլական ջիու-ջիցու ըմբշամարտի սպորտաձևի թեմատիկ ծրագիր

Բրազիլական ջիու-ջիցու ըմբշամարտի սպորտաձևի ծրագրի ընդհանուր տևողությունը 9 ամիս (36 շաբաթ) է։ Առաջարկվող ծրագիրը նախատեսված է 6-10 տարեկան դպրոցականների համար:

Առաջարկվող շաբաթական ծանրաբեռնվածությունը ժամերով. 2 դաս՝ յուրաքանչյուրը 60 րոպե տևողությամբ ։

Բրազիլական ջիու-ջիցու ըմբշամարտի սպորտաձևի ծրագիրը իրականացնելու է համապատասխան որակավորում ունեցող մասնագետը( կից ներկայացվում է փաստաթղթերը)։

Բրազիլական ջիու-ջիցու ըմբշամարտի սպորտաձևի ծրագրի համար սահմանվել է ամսական 7000 ՀՀ դրամ վարձավճար։

Դպրոցում գործող Երկարօրյա ծրագրի ամբողջական փաթեթից օգտվելու դեպքում վճար չի գանձվում։

**Ծրագրի ընդհանուր նկարագրությունը**

Բրազիլական ջիու-ջիցու (բջջ) մարտարվեստի ակունքները գալիս են Ճապոնիաից։ Բջջ-ի պատմությունը սկսվում է ճապոնացի մարտիկ՝ Կադոկան ձյուդո-ի վարպետ Միցուո Մայեդայից։ Մայեդան Բրազիլիայում հիմնում է Կադոկան ձյուդո-ի դպրոցը, և նրա ամենատաղանդավոր ուսանողներից մեկը՝ Կառլուշ Գռեյսին, վերցնելով որպես հիմք Կադոկան ավանդական ջիու-ջիցուն, հիմնադրում է արդեն բրազիլական ջիու-ջիցու մարտարվեստը, զարգացնելով և ադապտացնելով ավանդական ջիու-ջիցույի հնարքները։ Հետագայում բջջ-ի զարգացման գործընթացը արդեն կապված է Գրեյսի ընտանիքի հետ։ Բջջ-ն հիմնված այն հնարքների վրա, որոնք թույլ են տալիս հակառակոևդին տեղափոխելու գետին և օգտագործել գետնի վրա գոտեմարտելու կանոնները։ Ըմբշամարտի այս ոճը իր մեջ ներառում է ցավեցնող և խեղդող հնարքներ, որոնց օգնությամբ հակառակորդին կարելի է վնասազերծել (մարտական ջիու-ջիցու) կամ ստիպել հանձնվել (սպորտային ջիու-ջիցու), դրա համար ինչքան կարելի է շուտ տեղափոխելով մարտը գետնի վրա և այդպիսով զրոյացնել հակառակորդի առավելությունը քաշում, հասակում, ձեռքերի թապքում անտրոպոմետրիայում, զարգացաց մկանային համակարգում, որոնք ունեն մեծ նշանակություն երբ մարտը ընդանում է կանգնած դիրքում։

«Գրեփլինգ» տերմինը մտցրել է ամերիկացի պրոֆեսսիոնալ ըմբշամարտիկ՝ Ձյուդոյի ԱՄՆ առաջնության հաղթող Ջին Լե Բելլը։ Տարբեր ժամանակներում նա ուսումնասիրում էր ըմբշամարտը, ձյուդոն և տարբեր սպորտային ըմբշամարտի ձևերը և որոշելով այդ ամենը միավորել մի ընդհանուր ձևի մեջ, հիմնում է ինքնապաշտպանության իր սեփական համակարգը՝ կոչելով այն գրեփլինգ։ Բջջ-ի և գրեփլինգի հնարքները իդենտիկ են։ Առկա է փոքր տարբերություն հնարքների գնահատման մեջ։ Երկու մարզաձևում էլ գոտեմարտը ընդանում է կիմոնոյով (gi) և առանց կիմոնո (no gi): Գրեփլինգով և բջջ-ով զբաղմունքը թույլ է տալիս ձևավորել այնպիսի բարոյա-հոգեբանական հմտություններ ինչպիսիք են՝ արիությունը, օպերատիվ մտածողությունը, էքստրեմալ իրավիճակներում արագ որոշում կայացնելու կարողությունը, հարգանք դեպի հակառակորդը։

Բրազիլական ջիու-ջիցուն և գրեփլինգը հիանալի ընտրություն է ինչպես երեխայի, այնպես էլ ծնողների համար։ Այս սպորտաձևը բնութագրվում է նվազագույն վնասվածքներով և կրում է արտաքին աշխարհի հետ ներդաշնակության խորը փիլիսոփայություն:

Շրորհիվ հարվածների բացակայության, և փափուկ տեխնիկական հնարքների կիրառման, գրեփլինգ և բրազիլական ջիու-ջիցու մարզաձևով կարող են զբաղվել ինչպես տղաները, այնպես էլ աղջիկները։

Այս սպորտաձևը այն երեխաների համար է, որոնք հեռու են թիմային սպորտաձևերից, այն թույլ կտա զարգացնել ուժեղ և ինքնավստահ անհատականություն, ինչպես նաև կօգնի յուրացնել ինքնապաշտպանության սկզբունքները:

**Ծրագրի հիմնակաան նպատակները՝**

* ըմբշամարտի մասին տալ հիմնավոր պատկերացում
* սովորեցնել և օգնել ինքնակարգապահություն և ինքնավստահություն ձևավորել
* սովորեցնել հարգանք դրսևորել երեցների, ընկերների և թիմակիցների նկատմամբ
* բարելավել կոորդինացիան և ճարպիկությունը

**Խնդիրներն են՝**

* ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում
* բնավորության և կարգապահության դաստիարակում
* հոգեբանական կայունության ամրապնդում
* հոգևոր և բարոյական որակների զարգացում
* ինքնապաշտպանության ուսուցում

Ծրագիրը, նախատեսված է 6-10 տարեկան երեխաների համար՝ փոքրիկ չեմպիոններին օգնելու ամուր հիմք ձեռք բերելու և ընդհանուր առմամբ ըմբշամարտի մասին պատկերացում կազմելու նպատակով:

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐԸ ՆԵՐԱՌՈՒՄ Է՝**

* ըմբշամարտի տեխնիկաների սկսնակ և բազային մակարդակը
* բոլոր ստանդարտ դիրքերի և իրավիճակների վերլուծում
* վարժություններ և խաղեր՝ կոորդինացիան զարգացնելու համար
* գրեփլինգի և բրազիլական ջիու-ջիցույի պատմություն որպես սպորտաձև

**Ծրագրի ակնկալվող վերջնարդյունքներ՝**

* երեխաները կունենան հիմնավոր պատկերացում ըմբշամարտի մասին
* երեխաների մոտ կձևավորվի ինքնակարգապահություն և ինքնավստահություն
* երեխաները կսովորեն հարգալից լինել երեցների, ընկերների և թիմակիցների նկատմամբ
* կբարելավվի երեխաների կոորդինացիան և ճարպիկությունը

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Պարապմունքի թեմա և պրակտիկա | Ժամաքանակ |
| 1 | Ներածակաան զրույց «Գրեփլինգի և բրազիլական ջիու-ջիցուի համառոտ պատմությունը»․ զրույց ըմբշամարտում անվտանգության կանոնները պահպանելու կարևորության մասին։ | 1 ժամ |
| 2 | Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածություն։ Առաջին քայլերը գրեփլինգում։ Նախավարժանք։ Ինքնաապահովագրում գցումների ժամանակ, գլուխկոնծիներ և խմբավորում։ Ճիշտ տեղաշարվելու վարժություններ։ | 1 ժամ |
| 3 | «Դրիլլները» վարժությունների խումբ է, որի միջոցով ըմբշամարտիկը զարգացնում և կատարելագործում է արագ տեղաշարժվելու հմտությունները, դրիլլները կատարվում են արագ տեմպով։ Բռնակներ «շվունգեր» և բռնակներից ազատվելու ձևեր։ | 1 ժամ |
| 4 | Արագ տեղաշարժ կատարելու զարգացում։ Ուսուցողական գոտեմարտ; կանգնել զույգերով կատարել հրում և ձգում «Push and Pull» վարժություն-առաջադրանքը։ | 1 ժամ |
| 5 | Գոտեմարտի ռազմավարությունը և մարտավարությունը։ Նոր հնարքներ պարտերում։ Բռնակներ և բռնակներից ազատվելու ձևեր, հավասարակշռությունից զրկելու հնարքների ուսուցանում։ Ուսուցովական գոտեմարտ «Push and Pull», «վահան» («guard») դիրքի ուսուցանում: | 1 ժամ |
| 6 | Նախավարժանքի ընթացքում ինքնաապահովագրման վարժություններ, ակրոբատիկայի տարրեր։ Գոտեմարտի ընթացքում բռնակ վերցնելը և բռնակից ազատվելու հմտությունները կատարելագործելու հնարքներ։ Պայքար բռնակի համար։  Խմբավորման հմտությունները կատարելագործման համար վարժություններ։ Խաղ «փոխհրաձգություն» | 1 ժամ |
| 7 | Դիրքերը Գրեփլինգում և բրազիլական ջիու-ջիցուում (բջջ), վերահսկումը դիրքերում։ «Սվիփներ» մեջքին պառկած վիճակից, «closed guard» դիրքի անցում, դիրքային գոտեմարտ «closed guard» դիրքից։ | 1 ժամ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8 | Դիրքերը Գրեփլինգում և բրազիլական ջիու-ջիցուում (բջջ), «open guard» դիրքի անցում կանգնած դիրքից, դիրքային գոտեմարտ «open guard» դիրքից։ | 1 ժամ |
| 9 | Դիրքերը Գրեփլինգում և բրազիլական ջիու-ջիցուում (բջջ), վերահսկումը դիրքում, «ծունկը ստամոքսին» «knee on belly» դիրք, դիրքային գոտեմարտ, «knee on belly» դիրքից դուրս գալու հնարքներ և վարժություններ։ | 1 ժամ |
| 10 | Դիրքերը Գրեփլինգում և բրազիլական ջիու-ջիցուում (բջջ), «Կիսավահան» (half guard) դիրք, «half guard» դիրքում գոտեմարտելու մարտավարությունները, «half guard» դիրքի անցում, այնուհետև «կողքի հսկողության դիրք» («side control») դիրքի զբաղեցման ուսուցանում, դիրքային գոտեմարտ «half guard» դիրքից։ | 1 ժամ |
| 11 | Դիրքերը Գրեփլինգում և բրազիլական ջիու-ջիցուում (բջջ), «Կողային հսկողության դիրք» («side control»), «side control» դիրքից դուրս գալու հնարքներ, դիրքային գոտեմարտ «side control» դիրքից։ | 1 ժամ |
| 12 | Ուսուցողական գոտեմարտ կանգնած դիրքում, կանգնած դիրքից գցումներ և հակառակորդին հատակ տեղափոխելու և զբաղեցրած դիրքի վերահսկման հնարքներ | 1 ժամ |
| 13 | «Mount» դիրք, վերահսկողություն դիրքում, «mount» դիրքից դուրս գալու հնարքներ, «mount» դիրքից «մեջքի վերահսկման» («back mount») դիրք անցնելու հնարքներ, դիրքային գոտեմարտ՝ դիրքը հսկելու և դիրքից դուրս գալու համար։ | 1 ժամ |
| 14 | «Back mount» դիրք, դիրքի վերահսկում, «ամրագոտի» («seat belt») «back mount» դիրքում։ | 1 ժամ |
| 15 | Ուսուցման ընթացքում անցած ամբողջ հնարքների, մարտավարության և դիրքերի ցիկլի կրկնողություն և ընթացքում անցած հնարքների կատարելագործում։ | 15 ժամ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16 | Անվտանգության կանոնների ուսումնասիրում ցավեցնող և խեղդող հնարքների ժամանակ, «Knee on belly» դիրքից ձեռեքի ցավեցնող («armbar») հնարքի կատարում, մանրուքների ուսումնասիրում, դրիլլներ։ | 1 ժամ, 1 ժամ | |
| 17 | «Side control» դիրքից ցավեցնող և խեղդող հնարքների դիրք դուրս գալու ձևեր, ցավեցնող և խեղդող հնարքների դիրք դուրս գալու ձևեր «mount» դիրքից, վերահսկողություն դիրքերում: Ուսուցողական գոտեմարտ կանգնած դիրքից։ | 1 ժամ | |
| 18 | «Back mount» դիրքից ցավեցնող և խեղդող հնարքների դիրք դուրս գալու ձևեր, վերահսկողություն դիրքում, ցավեցնող և խեղդող հնարքների կատարում, գոտեմարտ կանգնած դիրքից, գրեփլինգի կանոններով։ | 1 ժամ, 1 ժամ | |
| 19 | Գցումներ; ոտքերի անցում հնարք ՝ 1 և երկու ոտք, կրակմարիչ, կեռիկ, կրունկի ձգում, հավասարակշռությունից զրկելու հիմնական պրինցիպները։ Ուսուցողական գոտեմարտ կանգնած դիրքից։ | 1 ժամ | |
| 20 | Գցումներ; Մեջքից գցում, ազդրից գցում, ջրաղաց։ Խմբավորում և ինքնաապահովագրում կանգնած դիրքում։ Տեղաշարժ կանգնած դիրքից | 1 ժամ | |
| 21 | Հմտությունների կատարելագործում; խմբավորում, ինքնաապահովագրում, ակրոբատիկայի հնարքներ նախավարժանքի ժամանակ, բռնակներ վերցնել, բռնակներից ձեռբազատվելու միջոցներ, պայքար բռնակ վերցնելու համար։ | 1 ժամ, 1 ժամ | |
| 22 | Ֆիզիկական պատրաստվածություն, փոխհրաձգություն և այլ խաղեր։ | 1 ժամ 1 ժամ | |
| 23 | Ոտքի ցավեցնող հնարքների ժամանակ անվտանգության կանոնների ուսումնարիրում, ոտքի հնարքներ «Աքիլլես», «ծնկի կոտրում» | 1 ժամ | |
| 24 | Դիրքեր գրեփլինգում և բջջ-ում, վերահսկման ձևեր զբաղեցրած դիրքերում, սվիփներ, գցումներ, ցավեցնող և խեղդող հնարքներ։ | 1 ժամ |  |
| 25 | Ամբողջությամբ ցիկլի կրկնություն։ | 30 ժամ |  |

**Դասացուցակ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Երեքշաբթի** | 17։00-։18։00 |
| **Ուրբաթ** | 17։00-18։00 |