

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»
(ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»)

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
А.А. Гурченкова



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
«ОФП с элементами дзюдо (Сечина)»**

Возраст: 8-16 лет

Срок реализации: 3 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Педагог дополнительного образования

Сечина Екатерина Евгеньевна

Москва, 2023 г.

Раздел 1. Пояснительная записка (характеристика программы)

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки возможностей.

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы: Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами дзюдо» секции дзюдо физкультурно-спортивной направленности.

1.2. Уровень освоения программы: базовый.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы: заключается в вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни с младшего школьного возраста. Самой серьезной проблемой в работе с детьми, занимающимися в секциях “дзюдо” является то, что туда принимаются дети только среднего школьного возраста, начиная с 10 лет. Однако, воспитание физических качеств, связанных с ростом и развитием детского организма, как показывает практика, должно начинаться с более раннего возраста. Для это в Дворце творчества детей и молодежи” Восточный” создана секция «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» как для мальчиков, так и для девочек.

Педагогическая целесообразность программы. Спортивная секция «ОФП с элементами дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств обучающихся.

Новизна программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов.

1.4. Отличительные особенности программы состоят в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов.

1.5. Цель программы - физическое развитие и укрепление здоровья посредством занятий дзюдо.

1.6. Задачи обучения:

Обучающие:

1. Дать знания об истории и развитии дзюдо и физической культуры и спорта в нашей стране;
2. Обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
3. Дать знания о правилах техники безопасности на занятиях и поведения в экстремальных условиях;
4. Обучить приемам и элементам дзюдо;
5. Обучить основам техники и тактики дзюдо.

Развивающие:

1. Развить основные физические качества;
2. Развить скоростные, силовые качества;
3. Содействовать формированию навыков ведения борьбы.

Воспитательные:

1. Формировать навыки общения в коллективе;

2. Воспитать интерес к занятиям физической культуры;
3. Воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие и смелость.
4. Воспитать упорство в достижении цели.

1.7. Категория обучающихся: 8-16 лет.

1.8. Срок реализации программы: 3 года (432 часов).

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий: Программа актуальна детей, имеющих допуск врача для занятий. В секцию «ОФП с элементами дзюдо» принимаются девочки и мальчики. Количество человек в группе – от 10 до 15 чел.

Режим занятий. Занятия проводятся: 4 раза в неделю по 1 часу. В год общее количество учебных часов – 144 часа.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - итоговые занятия. Тестирование.

Обучающиеся обязательно выполняют индивидуальные домашние задания.

Основная форма обучения - учебное занятие, структура которого включает в себя следующие части:

подготовительная часть – сообщение задач, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Главная задача *основной части* – обучение и совершенствование техники борьбы. в *заключительную часть* включаются игры и игровые упражнения.

Подведения итогов занятия.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Образовательный процесс направлен на воспитание у детей чувства ответственности за свои действия перед коллективом, повышение уровня подготовленности, совершенствования знания, умения и навыки по данному виду деятельности.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы «Секция ОФП с элементами дзюдо».

Основными результатами освоения программы должны стать: укрепление здоровья и улучшение физического развития;

устойчивый интерес к занятиям, данным видом спорта и владение основами техники и тактики дзюдо.

А также наличие соревновательного опыта и доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии. Сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма.

Воспитана дисциплинированность, выдержка и сила воли.

В конце обучения, обучающиеся будут:

Знать: теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

Уметь: применять правила техники безопасности на занятиях, основы гигиены, выполнять основные технические действия, предусмотренные программой, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТПП, применять изученные технические действия в соревновательных условиях

Владеть: техникой белого пояса 6 КЮ и 5 КЮ (желтого пояса). Принять участие в межгрупповых соревнованиях.

Воспитательный компонент: Каждое занятие, тренировка, соревнование имеют чётко сформулированные воспитательные задачи. Обращается внимание на соблюдение обучающимися правил во время проведения тренировки, на чёткое исполнение указаний педагога, на систематическое выполнение тренировочных заданий. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие и стремление к преодолению трудностей. Большое внимание уделяется интеллектуальному воспитанию подростков, задачами которого является овладение знаниями в области спортивной тренировки, гигиены, контроля физического самочувствия и др.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	2	2		собеседование
2	Теория и методика освоения дзюдо.	6	6	-	опрос
3	Общая подготовка. физическая	50	4	46	выполнение контрольных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16	выполнение контрольных упражнений
5	Техническая подготовка	30	4	26	тестирование
6	Тактическая подготовка	10	4	6	тестирование
7	Психологическая подготовка	8	4	4	тестирование
8	Спортивные игры	10	2	8	наблюдение
9	Соревнования, турниры по дзюдо	4		4	соревнования
10	Итоговое занятие	4		4	показательные выступления
	Итого:	144	30	114	

Эта часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки обучающихся, его распределение по годам, рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса. Система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста. Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки. поступательное увеличение повторений упражнений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Программный материал для практических занятий

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся и его разделы взаимосвязаны. Общая направленность подготовки от этапа к этапу: постепенный переход от обучения технических упражнений и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; использование восстановительных мероприятий.

2.2. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теория. Ознакомление с программой. Режим занятий. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности.

2. Теоретическая и методическая подготовка (6 ч.)

Теория. Техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

3. Общефизическая подготовка

Теория (4 ч.) Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика. (46 ч.) Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для рук и плечевого пояса; для подвижности в суставах; для сгибателей и разгибателей предплечья; для подвижности в плечевых суставах; на расслабление мышц рук и плечевого сустава; для мышц бедра и таза; для подвижности в тазобедренных суставах; для расслабления мышц ног; для подвижности мышц шеи и туловища; для расслабления мышц шеи и туловища, акробатические и гимнастические упражнения; подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. (4 ч.) Техника выполнения специальных упражнений.

Практика. (16 ч.) Выполнение специальных упражнений. Развитие общих физических качеств:

– силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

– скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

– повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

– координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты; - повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости.

Специальная физическая подготовка:

– силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с

– скоростная: имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение

– упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость;

– на выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до

– 2 м;

– на координацию: выход на удержание из различных и.п., имитационные упражнения с набивным мячом;

– на гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера

5. Техническая подготовка

Теория. (4 ч.) Техника выполнения бросков и захватов.

Практика. (26 ч.) Выполнение связки технических элементов 6КЮ – белый пояс.

Приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях, пояс (завязывание), стойки. Передвижения: передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Повороты (перемещения тела): на 90* шагом вперед; на 90* шагом назад; на 180* скрестными шагами; на 180*

круговым шагом вперед; на 180* круговым шагом назад. Захваты (основной захват – рукав-отворот). Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, впередвправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

Падения: на бок, на спину, на живот, кувырок.

Связки технических элементов 6КЮ (Тори): основной захват – выведение из равновесия вперед; выведение из равновесия назад; основной захват – передвижение обычными шагами; основной захват – выведение из равновесия назад-вправо; основной захват – выведение из равновесия назадвлево; падение на бок, падение на спину. 5КЮ – желтый пояс Техника бросков:

- боковая подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- бросок скручиванием вокруг бедра
- отхват;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри голенью;
- бросок через спину с захватом рук на плечо Техника сковывающих движений:
- удержание сбоку;
- удержание с фиксацией плеча головой;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение правильной терминологии, развитие равновесия. Составление связок из технических элементов 5 и 6 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу, переход на выполнение удержания сбоку, бросок скручиванием вокруг бедра, переход на удержание со стороны головы, зацеп изнутри голенью, переход на удержание верхом, отхват переход на удержание поперек.

Борьба в партере: в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного броска. Поединок до 2 минут.

6. Тактическая подготовка

Теория. (4 ч.) Взаимосвязь техники и тактики. Запрещенные действия и захваты.

Практика. (6 ч.) Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

7. Психологическая подготовка

Теория. (4 ч.) Психологическая подготовка спортсмена.

Практика (4ч.) Волевая подготовка: воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия. Взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

8. Спортивные игры.

Теория. (2 ч.) Техника проведения спортивных игр.

Практика. (8 ч.) Регби на коленях, игра в салки на коленях, футбол, баскетбол, различные эстафеты, игры с набивными мячами.

9. Контрольные и календарные соревнования

Практика. (4 ч.) Участие в соревнованиях по общефизической подготовке, 1, 2-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях по дзюдо.

10. Итоговое занятие

Практика (4 ч.) Сдача зачетных требований по теоретической, физической (подтягивание, отжимание, акробатические упражнения) и технической подготовке 6 КЮ (белый пояс).

2.3. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	2	2		собеседование
2	Теория и методика освоения дзюдо.	6	6	-	опрос
3	Общая физическая подготовка.	50	4	46	выполнение контрольных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16	выполнение контрольных упражнений
5	Техническая подготовка	30	4	26	тестирование
6	Тактическая подготовка	10	4	6	тестирование
7	Психологическая подготовка	8	4	4	тестирование
8	Спортивные игры	10	2	8	наблюдение
9	Соревнования, турниры по дзюдо.	4		4	соревнование
10	Итоговое занятие	4		4	показательные выступления
	Итого:	144	30	114	

2.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория (2 ч.) Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо.

2. Теория и методика освоения дзюдо.

Теория. (6 ч.) Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет, история дзюдо, запрещенные приемы, правила дзюдо, строение тела.

Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ

3. Общефизическая подготовка

Теория. (4 ч.) Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика (46 ч.) Выполнение общеразвивающих упражнений (ранее изученные),

Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки в длину и высоту; кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат; висы, подтягивание за обусловленное время (20с), подтягивание в висе лежа за 20с; подтягивание различными хватами; мост гимнастический борцовский из положения стоя; забега на борцовском мосту; перевороты с моста; равновесие-ходьба на руках; подвижные игры и эстафеты.

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастические стенки; лазанье по канату;

-скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;
- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафета.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. (4 ч.) Техника выполнения специальных упражнений.

Практика. (16 ч.) Выполнение специальных упражнений: силовая: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;

- скоростная: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;
- на выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 м);
- на координацию: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитация упражнения с набивным мячом;
- на гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

5. Техническая подготовка

Теория. (4 ч.) Техника выполнения бросков и захватов

Практика. (26 ч.) Совершенствование техники 6 и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ – техника бросков.

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники 4 КЮ – оранжевый пояс.

Техника бросков:

- задняя подсечка
- подсечка изнутри
- бросок через бедро с захватом шеи
- бросок через бедро с захватом отворота
- боковая подсечка в темпе шагов
- передняя подножка
- подхват бедро (под две ноги)
- подхват изнутри (под одну ногу)

Техника сковывающих движений:

- удержание сбоку с захватом из-под руки
- удержание сбоку с захватом своей ноги
- обратное удержание сбоку
- удержание поперек с захватом руки
- удержание со стороны головы с захватом руки
- удержание верхом с захватом руки
- Техника бросков:
- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри

- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темпе шагов, переход на выполнение удержания поперек с захватом руки, бросок через бедро с захватом шеи переход на удержание сбоку с захватом своей ноги, подсечка изнутри переход на удержание со стороны головы с захватом рук.

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

6. Тактическая подготовка

Теория. (4 ч.) Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. (6 ч.) Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- участие в соревнованиях, планирование соревновательного дня, анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

7. Психологическая подготовка

Теория. (4 ч.) Психологическая подготовка спортсмена.

Практика. (4 ч.) Воспитание решительности, выдержки, смелости, трудолюбия.

Взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

8. Спортивные игры.

Теория. (2 ч.) Правила проведения спортивных игр.

Практика. (8 ч.) Регби на коленях, игра в салки на коленях, футбол, баскетбол, различные эстафеты, игры с набивными мячами

9. Контрольные и календарные соревнования

Практика. (4 ч.) Участие в межгрупповые и районные соревнования

Участие в 2, 4-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях

10. Итоговое занятие.

Практика. (4 ч.) В конце 2-го года обучения воспитанники секции сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП и технике дзюдо соответствующие пятому 5 КЮ. Принять участие в межгрупповых и межрайонных соревнованиях по дзюдо

2.5. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	2	2		собеседование
2	Теория и методика освоения дзюдо	4	4	-	опрос
3	Общая физическая подготовка.	40	3	37	выполнение контрольных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	28	3	25	выполнение
5	Техническая подготовка	38	4	34	контрольных
6	Тактическая подготовка	10	3	7	тестирование
7	Психологическая подготовка	6	2	4	опрос
8	Спортивные игры	8	2	6	наблюдение

9	Соревнования, турниры по дзюдо	4		4	соревнования
10	Итоговое занятие	4		4	показательные выступления
	Итого:	144	23	121	

2.6. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

Вводное занятие. (2 ч.)

Теория. Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Теоретическая и методическая подготовка (4 ч.) Теория. Врачебный контроль и самоконтроль, знание основ техники, методики тренировки. Правила соревнований, классификация техники дзюдо, японские термины, анализ соревнований.

Общефизическая подготовка

Теория. (3 ч.) Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика. (37 ч.) Выполнение общеразвивающих упражнений, акробатические и гимнастические упражнения (раннее изученные, с увеличением дозировки); упражнения с набивным мячом, с гантелями, прыжки на батуте, плавание, кросс, спортивные игры.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. (3 ч.) Техника выполнения имитационных упражнений и поединков.

Практика. (25 ч.) Выполнение имитационных упражнений:

с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу;

на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника и инерции;

для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;

для развития выносливости: в ходе поединка быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью отдыха уставшим мышцам;

для развития ловкости: поединки с опытным противником, использование вновь изученные приемы;

для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

В поединках: развитие силы, быстроты, выносливость, ловкость, гибкость.

5. Техническая подготовка

Теория. (4 ч.) Техника выполнения упражнений.

Практика. (34 ч.) Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ – зеленый пояс Техника бросков:

- зацеп снаружи голенью
- бросок через бедро с захватом пояса
- боковая подножка на пятке (седом)
- бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
- подсад бедром и голенью изнутри
- передняя подсечка под отставленную ногу

- бросок через голову с упором стопой в живот
- бросок через плечи (мельница)

Техника сковывающих движений:

- удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
 - удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
 - удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
 - удушение сзади с двумя отворотами
 - удушение сзади отворотом, включая руку
 - удушение сзади плечом и предплечьем
 - узел локтя
 - рычаг локтя захватом руки между ног
- Техника бросков:
- подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
 - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
 - бросок захватом двух ног
 - бросок захватом ноги за подколенный сгиб
 - бросок захватом ноги за пятку
 - бросок через спину (плечо) с колена (колен)
- Техника сковывающих действий:
- удушение спереди кистями
 - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
 - рычаг локтя от удержания сбоку
 - узел локтя от удержания сбоку

Дополнительный материал:

Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3, 4 КЮ

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ Самооборона:

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от удара ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

6. Тактическая подготовка

Теория (3 ч.) Взаимосвязь техники и тактики, запрещенные действия и захваты.

Практика (7 ч.) Выполнение технико-тактических действий: - однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5.4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций.

- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций.

Тактика ведения поединка: составление плана поединка с противником: сбор информации; оценка обстановки – сравнение своих возможностей, условия проведения поединка, зрители, судьи, место проведения, масштаб соревнований; цель поединка – победить, не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях: применение изученной техники и тактики в условиях соревнований, распределение силы во время поединка, подготовка к поединку - разминка, эмоциональная настройка.

7. Психологическая подготовка

Теория. (2 ч.) Психологическая подготовка спортсмена.

Практика. (4 ч.) Решительность, настойчивость, выдержка, смелость, трудолюбие.

Поведение в школе, дома, в секции. Взаимопомощь, дисциплинированность, страховка партнера. Инициативность.

8. Спортивные игры.

Теория. (2 ч.) Правила проведения игр

Практика. (6 ч.) Регби на коленях, игра в салки на коленях, футбол, баскетбол, различные эстафеты, игры с набивным мячом.

Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи – секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

9. Контрольные и календарные соревнования

Практика. (4 ч.) Участие в 2-3 соревнованиях. Участие в «Днях борьбы»

10. Итоговое занятие.

Практика. (4 ч.) Сдача нормативов по ОФП, СФП и техники четвертого КЮ Показательные выступления. Принять участие в 2-3 межрайонных или городских соревнованиях по дзюдо.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с данной программой, исходя из того, освоил ли обучающийся за учебный год все то, что должен быть освоить.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.2 Формы диагностики планируемых результатов

Вводный контроль	Текущий (промежуточный) контроль	Итоговый Контроль	Итоги реализации Образовательной программы
собеседование при приеме в группу, тестирование, педагогическое наблюдение.	индивидуальные собеседования, педагогическое наблюдение, самооценка обучающегося.	итоговое занятие, тестирование, собеседование; педагогическое наблюдение, самооценка обучающегося.	итоговое занятие; тестирование собеседование; педагогическое наблюдение; самооценка обучающегося.

3.3 Параметры и критерии оценки освоения программы

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы. Назвал без ошибок.	Знания не систематизированы. Назвал и с незначительными ошибками.	Освоил фрагментарно, назвал с грубыми ошибками.
Овладение техническими, тактическими и физическими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими, тактическими и физическими навыками и умениями. Назвал и выполнил без ошибок.	Испытывает затруднения в применении навыков и умений. Назвал и выполнил с незначительными ошибками.	Пользуется помощью педагога. Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Эмоционально-ценностные отношения (готовность к сотрудничеству, качество отношения к учебным занятиям).	Активно сотрудничает с педагогом и детьми, проявляет инициативу в общей деятельности.	Участвует в общих делах при побуждении педагога.	Закрывает для участия в общих мероприятиях.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа реализуется в очной форме, с возможностью использования дистанционных форм обучения.

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

Для успешной реализации образовательной программы необходимо наличие двух спортивных залов (большого спортивного и тренажерного) Оборудование и инвентарь:

- ковер для занятий дзюдо (татами);
- тренажеры для проведения физической подготовки.

спортивный инвентарь: манекен для отработки бросков («чучело»), набивные мячи, резиновые жгуты для отработки подворотов учи – коми, гантели и гири, скакалки, маты для отработки падений и амплитудных бросков

- форма для занятий дзюдо (дзюдоги), тапочки.
- видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов.

Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы программы	Формы и название методических разработок
1.	Вводное занятие	Беседа «Введение в образовательную программу». Правила поведения во Дворце, спортивном зале, раздевалках. Правила техники безопасности.

		Тест на уровень физической подготовки
2	Теория и методика освоения дзюдо	Учебные плакаты, видеоматериалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Беседы: История дзюдо России. Дзюдо в Японии. Кумиры российского спорта. Правила дзюдо, этикет в дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, запрещенные приемы, строение тела, аттестационные требования к технике 1КЮ - 5 КЮ. Дневник самоконтроля.
3	Психологическая подготовка	Беседы по воспитанию волевой и нравственной подготовки: настойчивости, смелости, находчивости, решительности, выдержки, смелости, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности.
4	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости, скорости. Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений.
5	Физическая подготовка	Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений для обучения в тренажерном зале. Программы по оздоровительному плаванию. Изучение различных стилей плавания.
6	Специальная физическая подготовка	Специальные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки в борьбе стоя и борьбе лежа.
7	Тактическая подготовка	Видеоматериалы по тактике дзюдо. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
8	Техническая подготовка	Видеоматериалы по технике дзюдо, исполнение техники дзюдо спортсменами высокого уровня. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
9	Соревновательная подготовка	Беседы: Регламент соревнования. Правила соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Видеоматериалы соревнований разного уровня. Программы просмотра соревнований различного уровня.
10	Спортивные игры	Условия игр: регби на коленях, салки на коленях, игры с поясами, набивными мячами, игры на координацию движения и зрительную память, футбол. Игры на воде.
11	Итоговое занятие	Тесты на выявления уровня теоретической, физической и технической подготовки.

Основные принципы обучения

Комплексность-взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

Преимственность - последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

Вариативность - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки

Системность - предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

Весь процесс обучения организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, деятельность по основным осуществляющими образовательную общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 9 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

10. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности (Департамент образования города Москвы, 2016 год);

Список литературы:

1. Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 13.09.2017 N 48149)
2. Правила вида спорта "дзюдо" (утв. приказом Минспорта России от 01.06.2017 N 482)
3. Акопян А. О., Волков А. Н., Шустин Б. Н. Федеральные стандарты спортивной подготовки-нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 7 (125).
4. Алексеев А. Ф. Основы формирования системы многолетней подготовки дзюдоистов // Единоборства. – 2015. – №. 11. – С. 5-8.
5. Барбарян М. С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов // Научно-теоретический журнал "Наука и спорт: современные тенденции", Казань. – 2017. – №. 1. – С. 11-17.
6. Близневский А. А. и др. Дзюдо как вид спорта, способствующий формированию положительного отношения к спортивной деятельности // Единоборства. – 2018. – С. 19-29.
7. Дворкин В. М. Методика отбора детей в спортивные секции по дзюдо // Редколлегия. – 2015. – С. 31.
8. Джемакулов А. Д. Психологическая подготовка юных дзюдоистов // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2016. – №. 4. – С. 283-287.
9. Ерегина С. В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1 ступень) для занимающихся 6-ти–7-ми лет и 8-ми–9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров // М.: Федерация дзюдо России. – 2015.
10. Леготкина Л. Р., Лопатина А. Б. Педагогико-психологические аспекты системы подготовки дзюдоистов // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 2. – №. 8. – С. 27-29.
11. Перевозников А. С., Ким В. В. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Александр Сергеевич Перевозников. – Тюмень, 2003. 25 с.
12. Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. И. Многолетняя подготовка дзюдоистов // М.: ФиС. – 1982. – Т. 198. – С. 328.
13. Потапова Е. В., Быстремович И. В. Особенности процесса обучения техническим приемам Дзюдо на этапе начальной подготовки // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед. – 2015. – С. 30-34.
14. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006 год
15. Чермит К. Д., Вержбицкий И. В., Вержбицкая Е. Г. Организационно-методические условия применения соревнования как метода и формы подготовки дзюдоистов на начальном этапе обучения // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2015. – №. 1 (157).

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Раздел 5. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется в учреждении дополнительного образования. Для реализации программы необходимы:

1. Татами;
2. Мягкие маты для отработки сложно-координационных технических действий;
3. Секундомер.

Также, для развития переходящих групп 2-го и 3-го годов обучения, в качестве реализации блока по ОФП и СФП, рекомендуется следующее оснащение:

4. Набивные мячи;
5. Гири;
6. Атлетические блины;
7. Гантели;
8. Канат для кроссфита;
9. Турникеты;
10. Координационная лестница.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ занятия	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	2	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Вводный
2	сентябрь	1	Построение. Разминка. Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра.	Текущий
3	сентябрь	1	Построение. Разминка. Передвижения. Игра	Текущий
4	сентябрь	2	Построение. Разминка. Падения на спину. Акробатика. ОФП.	Текущий
5	сентябрь	1	Построение. Разминка. Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Растяжка.	Текущий
6	сентябрь	1	Построение. Разминка. Падения на спину. Самостраховка. Растяжка.	Текущий
7	сентябрь	2	Построение. Разминка. Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. ОФП.	Текущий
8	сентябрь	1	Построение. Разминка. Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	Текущий
9	сентябрь	1	Построение. Разминка. Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. ОФП.	Текущий
10	сентябрь	2	Построение. Разминка. Падения. Самостраховка. Акробатика.	Текущий
11	сентябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Самостраховка. Акробатика.	Текущий
12	сентябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Самостраховка. Акробатика. ОФП.	Текущий
13	октябрь	2	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Удержание сбоку. Уходы. Растяжка.	Текущий
14	октябрь	1	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Растяжка.	Текущий

15	октябрь	1	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. ОФП.	Текущий
16	октябрь	2	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Растяжка.	Текущий
17	октябрь	1	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Бросок «Отхват». ОФП.	Текущий
18	октябрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Текущий
19	октябрь	1	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Бросок «Отхват». ОФП.	Текущий
20	октябрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Текущий
21	октябрь	1	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Текущий
22	октябрь	2	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Бросок «Отхват». ОФП.	Текущий
23	октябрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Текущий
24	октябрь	1	Построение. Разминка. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Текущий
25	октябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Текущий
26	ноябрь	2	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Удержание поперек. ОФП.	Текущий
27	ноябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро. ОФП.	Текущий
28	ноябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Удержание поперек.	Текущий
29	ноябрь	2	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро. ОФП.	Текущий
30	ноябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Текущий

31	ноябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	Текущий
32	ноябрь	2	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро. СФП.	Текущий
33	ноябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	Текущий
34	ноябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро. ОФП.	Текущий
35	ноябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. ОФП.	Текущий
36	ноябрь	1	Построение. Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Текущий
37	ноябрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Отхват» в движении. ОФП.	Текущий
38	ноябрь	2	Построение. Разминка. Бросок через бедро в движении. СФП.	Текущий
39	декабрь	1	Построение. Разминка. Переворот захватом двух рук.	Текущий
40	декабрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Отхват» в движении.	Текущий
41	декабрь	2	Построение. Разминка. Бросок через бедро в движении. ОФП.	Текущий
42	декабрь	1	Построение. Разминка. Переворот захватом двух рук.	Текущий
43	декабрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Отхват» в движении. ОФП.	Текущий
44	декабрь	1	Построение. Разминка. Бросок через бедро в движении.	Текущий
45	декабрь	1	Построение. Разминка. Переворот захватом двух рук. СФП.	Текущий
46	декабрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Отхват» в движении.	Текущий
47	декабрь	2	Построение. Разминка. Бросок через бедро в движении. ОФП.	Текущий
48	декабрь	1	Построение. Разминка. Переворот захватом двух рук.	Текущий
49	декабрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Зацеп изнутри». СФП.	Текущий
50	декабрь	1	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки. ОФП.	Текущий
51	декабрь	2	Построение. Разминка. Зачёт по 6 – 5 КЮ (Белый, желтый пояс).	Сдача нормативов (зачет)

52	декабрь	2	Построение. Разминка. Сдача нормативов по ОФП, СФП.	Сдача нормативов (зачет)
53	январь	2	Инструктаж ТБ. Построение. Разминка. Правила в дзюдо. ОФП.	Вводный
54	январь	1	Построение. Разминка. Удержание со стороны головы.	Текущий
55	январь	1	Построение. Разминка. Бросок «Зацеп изнутри».	Текущий
56	январь	2	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки. ОФП.	Текущий
57	январь	1	Построение. Разминка. Удержание со стороны головы. СФП.	Текущий
58	январь	1	Построение. Разминка. Бросок «Зацеп изнутри».	Текущий
59	январь	2	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки.	Текущий
60	январь	1	Построение. Разминка. Уходы с удержания со стороны головы. ОФП.	Текущий
61	январь	1	Построение. Разминка. Бросок «Зацеп изнутри».	Текущий
62	январь	2	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки. ОФП.	Текущий
63	январь	1	Построение. Разминка. Уходы с удержания со стороны головы.	Текущий
64	январь	1	Построение. Разминка. Бросок через спину.	Текущий
65	февраль	1	Построение. Разминка. Переворот рывком на себя. СФП.	Текущий
66	февраль	1	Построение. Разминка. Удержание верхом.	Текущий
67	февраль	1	Построение. Разминка. Бросок через спину.	Текущий
68	февраль	2	Построение. Разминка. Переворот рывком на себя. ОФП.	Текущий
69	февраль	1	Построение. Разминка. Удержание верхом.	Текущий
70	февраль	1	Построение. Разминка. Бросок через спину.	Текущий
71	февраль	2	Построение. Разминка. Переворот рывком на себя. ОФП.	Текущий

72	февраль	1	Построение. Разминка. Уходы с удержания верхом.	Текущий
73	февраль	1	Построение. Разминка. Бросок через спину.	Текущий
74	февраль	1	Построение. Разминка. Переворот рывком на себя.	Текущий
75	февраль	1	Построение. Разминка. Уходы с удержания верхом. СФП.	Текущий
76	февраль	1	Построение. Разминка. Бросок Передняя подсечка в колено.	Текущий
77	март	2	Построение. Разминка. Переворот «Рычаг». ОФП.	Текущий
78	март	1	Построение. Разминка. Бросок Передняя подсечка в колено.	Текущий
79	март	1	Построение. Разминка. Переворот «Рычаг».	Текущий
80	март	1	Построение. Разминка. Бросок Передняя подсечка в колено. ОФП.	Текущий
81	март	1	Построение. Разминка. Переворот рывком на себя.	Текущий
82	март	1	Построение. Разминка. Бросок Передняя подсечка в колено.	Текущий
83	март	2	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки. СФП.	Текущий
84	март	1	Построение. Разминка. Бросок Боковая подсечка.	Текущий
86	март	1	Построение. Разминка. Бросок Передняя подсечка. ОФП.	Текущий
87	март	2	Построение. Разминка. Бросок Боковая подсечка. СФП.	Текущий
88	март	1	Построение. Разминка. Переворот захватом двух рук.	Текущий
89	март	1	Построение. Разминка. Бросок Боковая подсечка. ОФП.	Текущий
90	март	1	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки.	Текущий
91	март	1	Построение. Разминка. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. ОФП.	Текущий
92	апрель	1	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки.	Текущий
93	апрель	2	Построение. Разминка. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. СФП.	Текущий
94	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок Передняя подсечка.	Текущий

95	апрель	1	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки. ОФП.	Текущий
96	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок рывком вперед	Текущий
97	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок через бедро с захватом туловища. СФП.	Текущий
98	апрель	1	Построение. Разминка. Переворот захватом за пояс и из-под руки.	Текущий
99	апрель	2	Построение. Разминка. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. ОФП.	Текущий
100	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок через спину.	Текущий
101	апрель	1	Построение. Разминка. Переворот «Рычаг». СФП.	Текущий
102	апрель	2	Построение. Разминка. Бросок Передняя подсечка. ОФП.	Текущий
103	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок Боковая подсечка.	Текущий
104	апрель	1	Построение. Разминка. Переворот «Рычаг». ОФП.	Текущий
105	май	2	Построение. Разминка. Бросок через бедро с захватом туловища. СФП.	Текущий
106	май	1	Построение. Разминка. Контрбросок от боковой подсечки. ОФП.	Текущий
107	май	1	Построение. Разминка. Бросок «Задняя подножка». ОФП.	Текущий
108	май	2	Построение. Разминка. Бросок «Отхват». СФП.	Текущий
109	май	1	Построение. Разминка. Бросок через бедро. ОФП.	Текущий
110	май	1	Построение. Разминка. Бросок «Передняя подсечка в колено». СФП.	Текущий
111	май	1	Построение. Разминка. Бросок «Зацеп изнутри». ОФП.	Текущий
112	май	1	Построение. Разминка. Аттестация на 6 КЮ (Белый пояс).	Итоговый
113	май	2	Построение. Разминка. Зачёт на знание теории и практики 5 КЮ (Желтый пояс). Сдача нормативов по ОФП и СФП.	Итоговый
114	май	1	Построение. Разминка. Аттестация на 6 КЮ (Белый пояс).	Итоговый

115	май	2	Построение. Разминка. Зачёт на знание теории и практики 5 КЮ (Желтый пояс). Сдача нормативов по ОФП и СФП.	Итоговый
Итого		144		

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ занятия	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	2	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	Вводный
2	сентябрь	1	Построение. Разминка. Стойка дзюдоиста. Перемещения. Игра.	Текущий
3	сентябрь	1	Построение. Разминка. Выведения из равновесия. Самостраховки. Растяжка.	Текущий
4	сентябрь	2	Построение. Разминка. Акробатика. УТЗ в партере. ОФП.	Текущий
5	сентябрь	1	Построение. Разминка. Акробатика. Самостраховки. Борьба в партере. Растяжка.	Текущий
6	сентябрь	1	Построение. Разминка. Удержание сбоку. Растяжка.	Текущий
7	сентябрь	2	Построение. Разминка. Акробатика. Уходы с удержания сбоку. ОФП.	Текущий
8	сентябрь	1	Построение. Разминка. Акробатика. Уходы с удержания сбоку. Растяжка.	Текущий
9	сентябрь	1	Построение. Разминка. УТС в партере по заданию. ОФП.	Текущий
10	сентябрь	2	Построение. Разминка. Акробатика. Бросок задняя подножка. Растяжка.	Текущий
11	сентябрь	1	Построение. Разминка. Акробатика. Повторение броска задней подножки. Растяжка.	Текущий

12	сентябрь	1	Построение. Разминка. Акробатика. Бросок отхват. ОФП.	Текущий
13	октябрь	2	Построение. Разминка. УТЗ в стойке (подножки). Растяжка.	Текущий
14	октябрь	1	Построение. Разминка. Бросок боковая подсечка. Растяжка.	Текущий
15	октябрь	1	Построение. Разминка. Удержание поперёк. ОФП.	Текущий
16	октябрь	2	Построение. Разминка. Повторение удержания поперёк. Борьба в партере по заданию. Растяжка.	Текущий
17	октябрь	1	Построение. Разминка. Отработка передней подсечки. ОФП.	Текущий
18	октябрь	1	Построение. Разминка. Повторение передней подсечки. Растяжка.	Текущий
19	октябрь	1	Построение. Разминка. Удержание с фиксацией плеча головой. ОФП.	Текущий
20	октябрь	1	Построение. Разминка. Повторение удержания с фиксацией плеча головой.	Текущий
21	октябрь	1	Построение. Разминка. Уходы с удержания с фиксацией плеча головой.	Текущий
22	октябрь	2	Построение. Разминка. Повторение пройденных удержаний партера. Борьба в партере. ОФП.	Текущий
23	октябрь	1	Построение. Разминка. Бросок «Передняя подсечка в колено».	Текущий
24	октябрь	1	Построение. Разминка. Повторение «Передней подсечки в колено». Растяжка.	Текущий
25	октябрь	1	Построение. Разминка. Отработка пройденных подсечек.	Текущий
26	ноябрь	2	Построение. Разминка. УТС в положении стоя. ОФП.	Текущий

27	ноябрь	1	Построение. Разминка. Отработка броска через бедро (с подбивом). ОФП.	Текущий
28	ноябрь	1	Построение. Разминка. Повторение броска через бедро (с подбивом).	Текущий
29	ноябрь	2	Построение. Разминка. Отработка броска через бедро (скручиванием). ОФП.	Текущий
30	ноябрь	1	Построение. Разминка. Повторение броска через бедро (скручиванием).	Текущий
31	ноябрь	1	Построение. Разминка. Работа по заданию (стоя) на броски через бедро.	Текущий
32	ноябрь	2	Построение. Разминка. Борьба (стойка+партер). СФП.	Текущий
33	ноябрь	1	Построение. Разминка. Отработка удержания со стороны головы.	Текущий
34	ноябрь	1	Построение. Разминка. Повторение удержания со стороны головы. ОФП.	Текущий
35	ноябрь	1	Построение. Разминка. Отработка уходов с удержания со стороны головы. ОФП.	Текущий
36	ноябрь	1	Построение. Разминка. Уходы с удержания со стороны головы.	Текущий
37	ноябрь	1	Построение. Разминка. УТЗ в партере. ОФП.	Текущий
38	ноябрь	2	Построение. Разминка. Бросок зацеп изнутри. СФП.	Текущий
39	декабрь	1	Построение. Разминка. Повторение и отработка броска зацеп изнутри.	Текущий
40	декабрь	1	Построение. Разминка. Удержание верхом.	Текущий
41	декабрь	2	Построение. Разминка. Повторение удержания верхом. Борьба в партере. Растяжка.	Текущий

42	декабрь	1	Построение. Разминка. Отработка уходов с удержания верхом.	Текущий
43	декабрь	1	Построение. Разминка. Уходы с удержания верхом. ОФП.	Текущий
44	декабрь	1	Построение. Разминка. УТС в партере. Растяжка.	Текущий
45	декабрь	1	Построение. Разминка. Отработка подножек в движении. СФП.	Текущий
46	декабрь	1	Построение. Разминка. Отработка подсечек в движении.	Текущий
47	декабрь	2	Построение. Разминка. Отработка бросков через бедро в движении. ОФП.	Текущий
48	декабрь	1	Построение. Разминка. Борьба (стойка+партер). Растяжка.	Текущий
49	декабрь	1	Построение. Разминка. Отработка удержаний в партере.	Текущий
50	декабрь	1	Построение. Разминка. Закрепление удержаний в партере. Подготовка к зачёту. ОФП.	Текущий
51	декабрь	2	Построение. Разминка. Зачёт по технике партера 5 КЮ (Желтый пояс).	Сдача нормативов
52	декабрь	2	Построение. Разминка. Сдача нормативов по ОФП, СФП.	Сдача нормативов
53	январь	2	Инструктаж ТБ. Построение. Разминка. Борьба в партере. ОФП.	Вводный
54	январь	1	Построение. Разминка. Бросок через спину.	Текущий
55	январь	1	Построение. Разминка. Повторение броска через спину.	Текущий
56	январь	2	Построение. Разминка. Борьба в партере. Отработка броска через спину.	Текущий
57	январь	1	Построение. Разминка. Бросок через плечо. СФП.	Текущий

58	январь	1	Построение. Разминка. Повторение броска через плечо.	Текущий
59	январь	2	Построение. Разминка. Борьба в партере. Отработка броска через плечо.	Текущий
60	январь	1	Построение. Разминка. Контрприём от задней подножки. ОФП.	Текущий
61	январь	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёма от задней подножки.	Текущий
62	январь	2	Построение. Разминка. УТЗ с контрприёмом от задней подножки. ОФП.	Текущий
63	январь	1	Построение. Разминка. Контрприём от зацепа изнутри.	Текущий
64	январь	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёма от зацепа изнутри (1 вариант).	Текущий
65	февраль	1	Построение. Разминка. Контрприём от зацепа изнутри (2 вариант). СФП.	Текущий
66	февраль	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёма от зацепа изнутри (2 вариант).	Текущий
67	февраль	1	Построение. Разминка. Борьба в партере. Растяжка.	Текущий
68	февраль	2	Построение. Разминка. УТС в стойке по заданию контрприёмов. ОФП.	Текущий
69	февраль	1	Построение. Разминка. Задняя подсечка.	Текущий
70	февраль	1	Построение. Разминка. Отработка задней подсечки.	Текущий
71	февраль	2	Построение. Разминка. Подсечка изнутри. ОФП.	Текущий
72	февраль	1	Построение. Разминка. Повторение подсечки изнутри.	Текущий
73	февраль	1	Построение. Разминка. Отработка подсечек (задняя и изнутри).	Текущий

74	февраль	1	Построение. Разминка. Отработка изученных подсечек. Растяжка.	Текущий
75	февраль	1	Построение. Разминка. Бросок через бедро с захватом шеи. СФП.	Текущий
76	февраль	1	Построение. Разминка. Повторение броска через бедро с захватом шеи. Растяжка.	Текущий
77	март	2	Построение. Разминка. Бросок через бедро с захватом отворота.	Текущий
78	март	1	Построение. Разминка. Повторение броска через бедро с захватом отворота. Растяжка.	Текущий
79	март	1	Построение. Разминка. Отработка бросков через бедро с захватами шеи и отворота.	Текущий
80	март	1	Построение. Разминка. Борьба (партер+стойка). ОФП.	Текущий
81	март	1	Построение. Разминка. Бросок подсечка в темп шага.	Текущий
82	март	1	Построение. Разминка. Повторение подсечки в темп шага.	Текущий
83	март	2	Построение. Разминка. Отработка пройденной техники стоя в движении. СФП.	Текущий
84	март	1	Построение. Разминка. Бросок передняя подножка.	Текущий
86	март	1	Построение. Разминка. Повторение броска передняя подножка. ОФП.	Текущий
87	март	2	Построение. Разминка. Борьба в партере. Отработка передней подножки. СФП.	Текущий
88	март	1	Построение. Разминка. Бросок подхват под две ноги.	Текущий
89	март	1	Построение. Разминка. Повторение подхвата под две ноги. ОФП.	Текущий

90	март	1	Построение. Разминка. Отработка подхвата под две ноги. Растяжка.	Текущий
91	март	1	Построение. Разминка. УТС в партере и стойке. ОФП.	Текущий
92	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок подхват изнутри.	Текущий
93	апрель	2	Построение. Разминка. Повторение броска подхват изнутри. СФП.	Текущий
94	апрель	1	Построение. Разминка. Отработка броска подхват изнутри. Растяжка.	Текущий
95	апрель	1	Построение. Разминка. Построение комбинаций с задней подножкой. ОФП.	Текущий
96	апрель	1	Построение. Разминка. Комбинация с броском отхват.	Текущий
97	апрель	1	Построение. Разминка. Комбинация с передней подножкой. СФП.	Текущий
98	апрель	1	Построение. Разминка. Комбинации с зацепом изнутри. Растяжка.	Текущий
99	апрель	2	Построение. Разминка. Борьба по заданию на выполнение пройденных комбинаций. ОФП.	Текущий
100	апрель	1	Построение. Разминка. Комбинации с броском через бедро (скручиванием/подбивом)	Текущий
101	апрель	1	Построение. Разминка. Комбинации с бросками через бедро с захватом шеи и отворота). СФП.	Текущий
102	апрель	2	Построение. Разминка. Комбинации с пройденными подсечками. ОФП.	Текущий
103	апрель	1	Построение. Разминка. Комбинации с бросками через спину. Растяжка.	Текущий

104	апрель	1	Построение. Разминка. Комбинации с подхватами. ОФП.	Текущий
105	май	2	Построение. Разминка. Борьба на закрепление пройденного материала. СФП.	Текущий
106	май	1	Построение. Разминка. Отработка задней подножки+отхват. ОФП.	Текущий
107	май	1	Построение. Разминка. Боковая подсечка. Удержание сбоку. ОФП.	Текущий
108	май	2	Построение. Разминка. Передняя подсечка (в голеностоп+в колено). СФП.	Текущий
109	май	1	Построение. Разминка. Броски через бедро. Удержание поперёк. ОФП.	Текущий
110	май	1	Построение. Разминка. Броски через спину. Удержание верхом. СФП.	Текущий
111	май	1	Построение. Разминка. Подготовка к сдаче нормативов, свободная отработка техники. ОФП.	Текущий
112	май	1	Построение. Разминка. Аттестация на 5 КЮ (Желтый пояс).	Итоговый
113	май	2	Построение. Разминка. Зачёт на знание теории и практики 4 КЮ (Оранжевый пояс). Сдача нормативов по ОФП и СФП.	Итоговый
114	май	1	Построение. Разминка. Аттестация на 5 КЮ (Желтый пояс).	Итоговый
115	май	2	Построение. Разминка. Зачёт на знание теории и практики 4 КЮ (Оранжевый пояс). Сдача нормативов по ОФП и СФП.	Итоговый
Итого		144		

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№ занятия	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	2	Инструктаж ТБ. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	Вводный
2	сентябрь	1	Основы техники и тактики борьбы Построение. Разминка. Техника 6 КЮ. Растяжка.	Текущий
3	сентябрь	1	Построение. Разминка. Работа в партере, борьба. Растяжка.	Текущий
4	сентябрь	2	Построение. Разминка. Акробатика. УТЗ в партере. ОФП.	Текущий
5	сентябрь	1	Построение. Разминка. Акробатика. Отработка подножек. Растяжка.	Текущий
6	сентябрь	1	Построение. Разминка. Удержание сбоку с захватом из-под руки. Растяжка.	Текущий
7	сентябрь	2	Построение. Разминка. Акробатика. Отработка удержания сбоку с захватом из-под руки. ОФП.	Текущий
8	сентябрь	1	Построение. Разминка. Акробатика. Отработка уходов с удержания сбоку с захватом из-под руки. Растяжка.	Текущий
9	сентябрь	1	Построение. Разминка. УТЗ в партере. ОФП.	Текущий
10	сентябрь	2	Построение. Разминка. Акробатика. Бросок задняя подсечка. Растяжка.	Текущий
11	сентябрь	1	Построение. Разминка. Акробатика. Отработка задней подсечки в движении. Растяжка.	Текущий
12	сентябрь	1	Построение. Разминка. Акробатика. Бросок подсечка изнутри. ОФП.	Текущий
13	октябрь	2	Построение. Разминка. Отработка подсечки изнутри в 4-ех направлениях. Растяжка.	Текущий

14	октябрь	1	Построение. Разминка. Удержание сбоку с захватом своей ноги. Растяжка.	Текущий
15	октябрь	1	Построение. Разминка. Отработка удержания сбоку с захватом своей ноги. ОФП.	Текущий
16	октябрь	2	Построение. Разминка. Варианты уходов с удержания сбоку с захватом своей ноги. Тренировочные схватки в партере. Растяжка.	Текущий
17	октябрь	1	Построение. Разминка. Бросок через бедро с захватом шеи. ОФП.	Текущий
18	октябрь	1	Построение. Разминка. Отработка броска через бедро с захватом шеи в движении. Растяжка.	Текущий
19	октябрь	1	Построение. Разминка. Бросок через бедро с захватом отворота. ОФП.	Текущий
20	октябрь	1	Построение. Разминка. Отработка броска через бедро с захватом отворота. Растяжка.	Текущий
21	октябрь	1	Построение. Разминка. Отработка бросков через бедро в 4-ех направлениях.	Текущий
22	октябрь	2	Построение. Разминка. Обратное удержание сбоку. СФП.	Текущий
23	октябрь	1	Построение. Разминка. Отработка обратного удержания сбоку. Растяжка.	Текущий
24	октябрь	1	Построение. Разминка. Варианты уходов с обратного удержания сбоку. Растяжка.	Текущий
25	октябрь	1	Построение. Разминка. УТЗ в партере. Растяжка.	Текущий
26	ноябрь	2	Построение. Разминка. Отработка удержаний. Борьба в партере. ОФП.	Текущий
27	ноябрь	1	Построение. Разминка.	Текущий
28	ноябрь	1	Построение. Разминка. Бросок боковая подсечка в темп шага.	Текущий
29	ноябрь	2	Построение. Разминка. Отработка боковой подсечки в темп шага. СФП.	Текущий
30	ноябрь	1	Построение. Разминка. Отработка подсечки в темп	Текущий

			шага в движении с заведением. Растяжка.	
31	ноябрь	1	Построение. Разминка. Удержание поперёк с захватом руки.	Текущий
32	ноябрь	2	Построение. Разминка. Отработка удержания поперёк с захватом руки. Варианты уходов. СФП.	Текущий
33	ноябрь	1	Построение. Разминка. УТЗ в партере. Растяжка.	Текущий
34	ноябрь	1	Построение. Разминка. Бросок передняя подножка. ОФП.	Текущий
35	ноябрь	1	Построение. Разминка. Отработка передней подножки. Растяжка.	Текущий
36	ноябрь	1	Построение. Разминка. Отработка передней подножки в 4-ех направлениях.	Текущий
37	ноябрь	1	Построение. Разминка. Отработка техники(стоя). СФП.	Текущий
38	ноябрь	2	Построение. Разминка. УТС (стойка). Растяжка.	Текущий
39	декабрь	1	Построение. Разминка. Удержание со стороны головы с захватом руки.	Текущий
40	декабрь	1	Построение. Разминка. Отработка удержания со стороны головы с захватом руки.	Текущий
41	декабрь	2	Построение. Разминка. Варианты уходов с удержания со стороны головы с захватом руки. Растяжка.	Текущий
42	декабрь	1	Построение. Разминка. Удержание верхом с захватом руки. Растяжка.	Текущий
43	декабрь	1	Построение. Разминка. Отработка удержания верхом с захватом руки. ОФП.	Текущий
44	декабрь	1	Построение. Разминка. Уходы с удержания верхом с захватом руки. Растяжка.	Текущий
45	декабрь	1	Построение. Разминка. УТЗ в партере. СФП.	Текущий
46	декабрь	1	Построение. Разминка. УТС в партере. Растяжка.	Текущий

47	декабрь	2	Построение. Разминка. Отработка бросков в движении. ОФП.	Текущий
48	декабрь	1	Построение. Разминка. Борьба (стойка+партер). Растяжка.	Текущий
49	декабрь	1	Построение. Разминка. Отработка удержаний в партере.	Текущий
50	декабрь	1	Построение. Разминка. Закрепление удержаний в партере. Подготовка к зачёту. ОФП.	Текущий
51	декабрь	2	Построение. Разминка. Зачёт по технике партера 4 КЮ (Оранжевый пояс).	Зачёт
52	декабрь	2	Построение. Разминка. Сдача нормативов по ОФП, СФП.	Сдача нормативов
53	январь	2	Инструктаж ТБ. Построение. Разминка. Борьба в партере. Растяжка.	Вводный
54	январь	1	Построение. Разминка. Бросок подхват под две ноги. Растяжка.	Текущий
55	январь	1	Построение. Разминка. Повторение броска подхват под две ноги.	Текущий
56	январь	2	Построение. Разминка. Борьба в партере. Отработка броска подхват под две ноги.	Текущий
57	январь	1	Построение. Разминка. Бросок подхват изнутри. СФП.	Текущий
58	январь	1	Построение. Разминка. Повторение броска подхват изнутри.	Текущий
59	январь	2	Построение. Разминка. Борьба в партере. Отработка броска подхват изнутри.	Текущий
60	январь	1	Построение. Разминка. Контрприём от боковой подсечки. ОФП.	Текущий
61	январь	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёма от боковой подсечки.	Текущий
62	январь	2	Построение. Разминка. УТЗ с контрприёмом от боковой подсечки. СФП.	Текущий
63	январь	1	Построение. Разминка. Контрприём от подсечки изнутри (вариант 1).	Текущий

64	январь	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёма от подсечки изнутри (1 вариант).	Текущий
65	февраль	1	Построение. Разминка. Контрприём от подсечки изнутри (2 вариант). СФП.	Текущий
66	февраль	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёма от подсечки изнутри (2 вариант).	Текущий
67	февраль	1	Построение. Разминка. Борьба в партере. Растяжка.	Текущий
68	февраль	2	Построение. Разминка. УТС в стойке по заданию контрприёмов. ОФП.	Текущий
69	февраль	1	Построение. Разминка. Контрприём от подхвата бедром.	Текущий
70	февраль	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёма от подхвата бедром.	Текущий
71	февраль	2	Построение. Разминка. Контрприём от подхвата изнутри. ОФП.	Текущий
72	февраль	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёма от подхвата изнутри.	Текущий
73	февраль	1	Построение. Разминка. Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов).	Текущий
74	февраль	1	Построение. Разминка. Отработка броска через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов). Растяжка.	Текущий
75	февраль	1	Построение. Разминка. Одноимённый зацеп изнутри голенью. СФП.	Текущий
76	февраль	1	Построение. Разминка. Повторение одноимённого зацепа изнутри голенью. Растяжка.	Текущий
77	март	2	Построение. Разминка. Контрприём от подхвата изнутри скручиванием.	Текущий
78	март	1	Построение. Разминка. Повторение контрприёма от подхвата изнутри скручиванием. Растяжка.	Текущий

79	март	1	Построение. Разминка. Отработка техники партера 4КЮ.	Текущий
80	март	1	Построение. Разминка. Борьба (партер). ОФП.	Текущий
81	март	1	Построение. Разминка. Отработка техники бросков 4 КЮ.	Текущий
82	март	1	Построение. Разминка. Отработка техники контрприёмов 4 КЮ.	Текущий
83	март	2	Построение. Разминка. Борьба в стойке. СФП.	Текущий
84	март	1	Построение. Разминка. Бросок зацеп снаружи голенью.	Текущий
86	март	1	Построение. Разминка. Отработка броска зацеп снаружи голенью.	Текущий
87	март	2	Построение. Разминка. Борьба в партере. Бросок через бедро с захватом пояса. СФП.	Текущий
88	март	1	Построение. Разминка. Отработка броска через бедро с захватом пояса.	Текущий
89	март	1	Построение. Разминка. Бросок боковая подсечка на пятке (седом). ОФП.	Текущий
90	март	1	Построение. Разминка. Отработка боковой подсечке на пятке (седом). Растяжка.	Текущий
91	март	1	Построение. Разминка. УТС в партере и стойке. ОФП.	Текущий
92	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу.	Текущий
93	апрель	2	Построение. Разминка. Отработка броска через ногу скручиванием под отставленную ногу. СФП.	Текущий
94	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок подсад бедром и голенью изнутри. Растяжка.	Текущий
95	апрель	1	Построение. Разминка. Отработка подсада бедром и голенью изнутри. ОФП.	Текущий
96	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок передняя подсечка под отставленную ногу.	Текущий

97	апрель	1	Построение. Разминка. Отработка броска передняя подсечка под отставленную ногу. СФП.	Текущий
98	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок через голову с упором стопой в живот. Растяжка.	Текущий
99	апрель	2	Построение. Разминка. Отработка броска через голову с упором стопой в живот. ОФП.	Текущий
100	апрель	1	Построение. Разминка. Бросок через плечи «мельница».	Текущий
101	апрель	1	Построение. Разминка. Отработка броска через плечи «мельница». СФП.	Текущий
102	апрель	2	Построение. Разминка. Отработка техники бросков в движении (4 направления).	Текущий
103	апрель	1	Построение. Разминка. Отработка и построение комбинаций с изученными бросками. Растяжка.	Текущий
104	апрель	1	Построение. Разминка. Работа на захватах. УТЗ в стойке. ОФП.	Текущий
105	май	2	Построение. Разминка. Борьба на закрепление пройденного материала. СФП.	Текущий
106	май	1	Построение. Разминка. Отработка задней подсечек. ОФП.	Текущий
107	май	1	Построение. Разминка. Отработка бросков через бедро.	Текущий
108	май	2	Построение. Разминка. Отработка подхватов и удержаний в партере. СФП.	Текущий
109	май	1	Построение. Разминка. Отработка подножек. Растяжка.	Текущий
110	май	1	Построение. Разминка. Отработка контрприёмов. СФП.	Текущий
111	май	1	Построение. Разминка. Подготовка к сдаче нормативов, свободная отработка техники.	Текущий

112	май	1	Построение. Разминка. Аттестация на 4 КЮ (Оранжевый пояс).	Итоговый
113	май	2	Построение. Разминка. Зачёт на знание теории и практики 3 КЮ (Зелёный пояс). Сдача нормативов по ОФП и СФП.	Итоговый
114	май	1	Построение. Разминка. Аттестация на 4 КЮ (Оранжевый пояс).	Итоговый
115	май	2	Построение. Разминка. Зачёт на знание теории и практики 3 КЮ (Зелёный пояс). Сдача нормативов по ОФП и СФП.	Итоговый
Итого		144		

Контрольно-переводные нормативы по технике дзюдо

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад

- влево-вправо

- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90* шагом вперед

- на 90* шагом назад

- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180* круговым шагом вперед

- на 180* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши – вперед, Уширо-кудзуши – назад, Миги-кудзуши – вправо, Хидари-кудзуши – влево, Маэ-миги-кудзуши – вперед-вправо, Маэ-хидарикудзуши – вперед-влево, Уширо-миги-кудзуши – назад-вправо, Уширохидари-кудзуши – назад-влево

8. УКЭМИ – падения. Еко-укэми – на бок, Уширо-укэми – на спину, Маэукэми – на живот, Дзэнпо-укэми – кувыркком.

5 Кю (желтый пояс)

Броски – Nage Waza

Боковая подсечка – De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma

Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi

Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi

Отхват – O Soto Gari

Бросок через бедро – O Goshi

Зацеп изнутри – O Uchi Gari

Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame

Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame

Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame

Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame

Удержание верхом – Tate Shiho Gatame

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Дополнительный материал:

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

О-сото-отоши – задняя подножка, О-сото-гаэши – Контрприем от зацепа изнутри голенью, Моротэ-сэой-нагэ – бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота,

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

Задняя подсечка – Ko Soto Gari

Подсечка изнутри- Ko Ushi Gari

Бросок через ногу вперед- Koshi Guruma

Бросок через бедро захватом отворота и рукава- Tsuru Komi Goshi

Подсечка в темп шагов- Okuri Ashi Barai

Передняя подножка- Tai Otoshi

Подхват под две ноги- Harai Goshi

Подхват изнутри- Ushi Mata

Приёмы борьбы лежа – Ne Waza

Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame

Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame

Обратное удержание сбоку- Ushiro Kesa Gatame

Удержание со стороны головы захватом руки и пояса- Kuzure Kami Shiho Gatame

Удержание поперек захватом дальней руки- Kuzure Yoko Shiho Gatame
Удержание верхом захватом руки- - Kuzure Tate Shiho Gatame

Дополнительный материал:

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

Цубамэ-гаэши – контрприем от боковой подсечки, Ко-учи-гаэши – контрприем от подсечки изнутри, Харай-гоши-гаэши – контрприем от подхвата бедром, Учи-мата-гаэши – контрприем от подхвата изнутри, Содэцурикоми-гоши – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов), Ко-учи-гакэ – одноименный зацеп изнутри голенью, Учи-матасукаши – контрприем от подхвата изнутри скру.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.4 5	5.3 0	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.5 0
	4	6.1 0	6.0 0	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.1 5
	3	6.4 5	6.3 5	6.30	6.15	5.50	5.4 0	5.25	5.15	4.55	4.40	4.3 0
Прыжок в длину с места (см)	5	13 5	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	12 5	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	11 5	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
ДЗЮДО (девушки)**

	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание на мосту вокруг головы за 30 сек.	5	4	4	6	8	9	10
	4	3	3	5	6	8	9
	3	2	2	4	5	6	7
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4
Переворот с удержания (сбоку) за 30 сек.	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.2 0	5.00	4.50	4.3 5	4.2 0	4.00	3.50	3.45	3.25	3.2 0
	4	6.00	5.5 0	5.30	5.20	5.0 0	4.5 0	4.30	4.20	4.00	3.50	3.4 0
	3	6.40	6.2 0	6.10	5.50	5.4 0	5.2 0	5.10	5.00	4.40	4.30	4.2 0
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольно-переводные нормативы по СФП ДЗЮДО (юноши)

	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	8	8	10	11	12	12
	4	7	7	9	10	11	11
	3	6	6	8	9	10	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	9	10	11	12	13	13
	4	8	9	10	11	12	12
	3	7	8	9	9	10	10
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	5	5	7	7
	4	-	-	4	4	6	6
	3	-	-	3	3	5	5
Переворот с удержания (сбоку) за 30 секунд	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для обучающихся с весом +

Виды тестов	балл	+60	+70	+80	+90	+90	+90	+90
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м.	5	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
	4	6,1	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
	3	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0
Бег 1000 м.	5	5,40	5,1 0	4,90	4,40	4,20	4,00	4,00
	4	5,50	5,15	5,0	4,50	4,30	4,10	4,10
	3	5,55	5,25	5,05	4,55	4,40	4,20	4,20
Прыжок в длину с места	5	150	160	180	190	200	210	215
	4	140	150	170	180	190	200	205
	3	120	130	150	160	170	180	190
Подтягивание на перекладине	5	3	4	4	5	6	7	8
	4	2	3	3	4	5	6	7
	3	1	2	2	3	4	5	6

Контрольно-переводные нормативы по СФП для обучающихся с весом +

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	4	4	6	18	12	15
	4	3	3	5	7	10	12
	3	2	2	4	6	9	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4

Уровень освоения оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

КОНТРОЛЬНО – НОРМАТИВНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Зачетные требования для 1 года обучения теория

Критерии освоения теоретических, и технических, тактических действий	<ul style="list-style-type: none"> - Назовите, где зародилась борьба дзюдо - кто является основателем борьбы дзюдо - какой цвет кимоно - какие виды цвета поясов вы знаете - гигиена дзюдоиста - что означает слово «татами» - размеры одного ковра - что означает слово «иппон» - назовите лучших спортсменов нашей школы - этика дзюдоиста - за что дают «иппон» - падение на бок, на спину, на живот - удержание на боку, сверху, со стороны - правильно одеть кимано - правильно завязать пояс - стоя на двух коленях, сбить соперника на удержание - стоя, вытолкнуть соперника за красную черту ковра
Неудовлетворительно	Не назвал, не выполнил не одного задания
Удовлетворительно	Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал все, выполнил все действия без ошибок

Зачетные требования 2 и 3 года обучения теория

<p>Критерии освоения и теоретических, технических тактических действий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основатель дзюдо - какие виды цвета поясов вы знаете - гигиена дзюдоиста, врачебный контроль - что означает и перечислить основные термины, правила борьбы дзюдо «юко», «кока», «иппон», «кейкока», «осикоми», «хансону-маке» - этика дзюдоиста - каких великих спортсменов современности вы знаете - виды падения - виды удержания - выполнить технические, тактические действия в стандартных условиях
<p style="text-align: center;">Неудовлетворительно</p>	<p>Не назвал, не выполнил не одного задания</p>
<p style="text-align: center;">Удовлетворительно</p>	<p>Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками</p>
<p style="text-align: center;">Хорошо</p>	<p>Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками</p>
<p style="text-align: center;">Отлично</p>	<p>Назвал все, выполнил все действия без ошибок</p>