

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества»

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«29» августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ГДДЮТ
Рогачева М.П.
Приказ № 52
От «29» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЫ ДЗЮДО «КОДОКАН»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель: Никулин Д.В.,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Основные характеристики Программы	3
1.2. Актуальность Программы	4
1.3. Отличительные особенности Программы	4
1.4. Педагогическая целесообразность	5
1.5. Цель и задачи Программы	5
1.6. Адресат Программы	6
1.7. Объем Программы	8
1.8. Планируемые результаты	9
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2.1. Учебный план	10
2.2. Учебно-тематический план	10
2.3. Календарный учебный график	20
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	
(предметный материал)	24
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	42
4.1. Основные средства и методы тренировки	42
4.2. Условия реализации Программы	48
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школы дзюдо «Кодокан» (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (проект);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ

Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

Вид Программы – Модифицированная.

Программа спортивной подготовки начального уровня разработана на основе современных достижений и спортивной практики. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. При разработке программы за основу были взяты требования для присвоения квалификационной степени КЮ «Белый пояс».

1.2. Актуальность программы

В наше время, в век компьютеризации дети подвержены таким заболеваниям как гипертония, как следствие избытка веса, что в свою очередь является фактором малоподвижного образа жизни - гиподинамии. Два урока физкультуры в неделю по часу в общеобразовательной школе не способствует развитию физических качеств. Именно общеразвивающая программа дзюдо в дополнение у урокам физвоспитания способна укрепить здоровье, расположить воспитанников к здоровому образу жизни. За последние годы отмечается тенденция ухудшения отношения детей к занятиям физической культурой в общеобразовательной школе. Существующая статистика показывает, что различными видами физических упражнений мальчик занимается в среднем от нескольких до одного раза в неделю. Именно поэтому 43% учащихся страдает различными видами хронических заболеваний, 63% имеют нарушение осанки, 22% - реакцию на гипертоническую болезнь, 18% старшеклассников имеет повышенное артериальное давление. Все эти отклонения возникают за годы учебы в школе. Это, прежде всего, связано с низкой материальной базой, плохим финансированием, дефицитом профессиональных кадров в образовании. Поэтому нужны такие кружки, секции и клубы профиля, которые без больших финансовых затрат, сильной материальной базы, привлекают подростков к

занятиям физическими упражнениями. Именно такую роль играет школа дзюдо "Кодокан" МАОУ ДО ГДДЮТ г. Улан-Удэ, работающая по данной программе.

1.3. Отличительные особенности программы

Преимущества данной программы перед аналогичными заключаются в том, что впервые разработана программа по дзюдо не для ДЮСШ, СДЮШОР, а для учреждений дополнительного образования детей занимающихся кружковой работой. В группы принимаются все желающие дети без конкурса. В данной программе конкретизирована взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля); преподаваемый материал дополнен новейшими разработками отечественного спорта в области преподавания основ техники дзюдо применительно к избранному возрастному диапазону; расширены возможности обучающихся, по тем или иным причинам приступившим к занятиям дзюдо не с основной массой группы в начале учебного года, а в течение года или даже отстающих от учеников по знаниям на год. Программа позволяет им достичь того уровня знаний и умений как и у большинства обучающихся группы.

1.4. Педагогическая целесообразность

Программа позволяет укреплять своё здоровье и развивать творческий потенциал не только одарённым детям, но и ребятам со средними физическими данными и даже детям с ослабленным здоровьем. Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в таких принципах обучения, как индивидуальность, доступность, преемственность, результативность. Используются формы и методы обучения – активные, дифференцированные, соревнования.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель программы - обучить технико-тактическому арсеналу борьбы дзюдо, сформировать практические умения, двигательные навыки для соревновательной и повседневной практической деятельности, способствовать развитию мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

- научить технике дзюдо и способствовать совершенствованию полученных знаний, умений и навыков;
- выявить спортивные задатки и способности детей;

- выполнить норматив:
 - белого пояса за первый год обучения;
 - белого пояса с желтой насечкой в конце второго года обучения;
 - жёлтого пояса в конце третьего года обучения;
 - оранжевого пояса в конце четвертого года обучения;
 - зеленого пояса в конце пятого года обучения;
 - синего пояса в конце шестого года обучения;
 - коричневого пояса в конце седьмого года обучения.

Развивающие:

- развить личностные и физические качества у обучающихся, укрепить их здоровье;
- улучшить скоростно-силовую подготовку воспитанников с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- развивать быстроту движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы. Постепенно подвести к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов;
- повысить уровень физического развития у обучающихся к окончанию учебного года относительно начала учебного года;

Воспитательные:

- воспитать черты спортивного характера и потребность здорового образа жизни, дать основы гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- привить стойкий интерес к занятиям по дзюдо;
- привлечь максимально возможное количество занимающихся в возрасте 10-13(14) лет к систематическим занятиям дзюдо;
- выявить задатки и способности детей;

1.6. Адресат Программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 10 до 17 лет включительно.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств 10 – 17 лет

Таблица 1

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Вес			+	+	+	+		
Сила максимальная				+	+		+	+
Быстрота			+			+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Выносливость						+	+	+
Скоростная выносливость						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

В 10 лет дети способны адекватно оценить свои способности, это существенно обогащает чувство собственного достоинства, ценности и компетентности. Ребенок усиленно ищет свое место в коллективе, вовремя и по делу применяя свои таланты. Радикальных изменений в построении режима дня у десятилетних детей не происходит. Их жизнь подчинена школьному расписанию. Необходимо следить, чтобы ребенок не переутомлялся, находился чаще на свежем воздухе, вел активный образ жизни.

С 11 лет начинается подростковый период развития ребенка. Идет серьезная гормональная перестройка, половое созревание. У девочек растет количество эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность.

Темпы полового созревания совпадают с периодами снижения активности развития физических возможностей. Эта закономерность наблюдается независимо от пола и уровня физического развития. Возрастные группы 12 и 15 лет предопределены естественным ходом онтогенеза как «критические», а возраст 13 лет — как «сенситивный» период. В процессе индивидуального развития женского организма.

У мальчиков, не занимающихся спортом, «сенситивными» периодами являются 11, 14 и 17 лет, о чем свидетельствуют темпы роста. «Критическими» периодами в развитии мужского организма являются 13, 15 и 16 лет. Самый низкий уровень роста – в возрасте 13 лет на фоне пубертатного скачка роста.

Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков считается возраст от 13 до 18 лет, а у девочек – от 11 до 16 лет. В эти же периоды происходит увеличение общей массы тела, поэтому прирост относительной силы не столь выражен. Темпы возрастания относительной силы наиболее высоки в возрасте 9–11 лет. Вместе с тем, в любом школьном возрасте имеются хорошие предпосылки для развития различных способностей (а не только в сенситивные периоды).

Весьма распространенным среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в ходе этих занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную работу, определяя вместе с мотивацией достижения успехов ее практические результаты.

1.7. Объем Программы

Срок реализации данной Программы 7 лет, из которых 252 недели (по 36 недель в году).

Количество времени на весь период обучения составляет 1728 час., в том числе: 1 год 144 часа, 2-4 год по 216 час и 5-7 год обучения по 288 час.

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности три раза в неделю по два часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

Формы занятий:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (два раза в год, в октябре и марте учебного года), как правило соревнования по дзюдо используя упрощенные правила учитывая возрастные особенности подростков 10-13 (14) летнего возраста. Занятия проводятся в основном по группам, но и проводятся индивидуальные занятия если обучающийся не справился во время группового занятия с

освоением той или иной темы. Так же индивидуальные занятия применяются при подготовке к ответственному старту.

- Дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

1.8. Планируемые результаты

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как обучающегося, так и педагога.

Обучающиеся будут знать: историю физической культуры, историю дзюдо и философские аспекты дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям, технико-тактический арсенал дзюдо.

Уметь: уверенно выполнять приёмы дзюдо, применять технико-тактический арсенал дзюдо, участвовать в соревнованиях по дзюдо.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- уметь чётко планировать своё рабочее и свободное время;
- выработать потребность ведения здорового образа жизни;
- привить устойчивую мотивацию к занятиям дзюдо;

Формы подведения итогов освоения программы: контрольно-переводные испытания, спортивные состязания.

По окончании каждой новой темы проводятся контрольные занятия на которых обучающиеся демонстрируют перед педагогом и группой изученное техническое действие дзюдо.

В конце учебного года обучающиеся демонстрируют технические действия (изученные в течение года) объединённые в группы «КАТА» на аттестационных экзаменах (итоговых занятиях). По успешному окончанию

итогового занятия обучающимся выдаётся сертификат о квалификационной степени дзюдоиста. Квалификационные степени подразделяются на семь младших степеней – «КЮ» и десять старших – «ДАН». 7 кю – белый пояс; 6 кю — белый пояс с жёлтой насечкой; 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс. 1-5 дан – чёрный пояс, 6-8 дан красно-белый пояс, 9-10 дан – красный пояс.

В течение семи лет необходимых для реализации программы обучающимися предоставляется возможность выполнить семь квалификационных степеней: 7 кю – белый пояс, 6 кю — белый пояс с жёлтой насечкой, 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс. В течении учебного года три раза участвовать в соревнованиях в форме зачёта по общей физической подготовке.

В конце года при условиях выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) присваивается соответствующих спортивный разряд.

1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Таблица 2.

ТЕМА	СТАРТОВЫЙ (низкий уровень)	БАЗОВЫЙ (средний уровень)	ПРОДВИНУТЫЙ (высокий уровень)
1. Введение	Знание истории возникновения дзюдо	+ знать правила закаливания	++ демонстрировать свои умения на высоком уровне
2. ОФП	Демонстрировать умения на Лазание-Бег- 15с	Бег - 12с	Бег -8 с
3.СФП	Демонстрировать умение двигаться по диагонали	Повороты 90 градусов и 180	Выведения из равновесия падения

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Промежуточный контроль (промежуточная диагностика) проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии.

Формы контроля:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов.

Рубежная диагностика проводится в конце обучения, контрольные нормативы по общему физическому развитию рассчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития ребенка. Для детей школьного возраста существует несколько видов тестов, определяющие уровень развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, играющие важную роль в занятиях видом спорта дзюдо.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: В конце каждого учебного года обучающиеся демонстрируют технические действия (изученные в течение года) объединённые в группы «КАТА» на аттестационных экзаменах (итоговых занятиях). По успешному окончанию итогового занятия обучающимся выдаётся сертификат о квалификационной степени дзюдоиста. Квалификационные степени подразделяются на семь младших степеней – «КЮ» 7 кю – белый пояс; 6 кю — белый пояс с жёлтой насечкой; 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс.

Критериями оценки освоения программы являются:

- Тест на выявление работы мышц брюшного пресса
- Тест на выявление работы мышц спины
- Отжимание
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег
- Подтягивание.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 3.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 г.о.	2- 4 г.о.	5 – 7 г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	14	21	14
2	<i>Практические занятия</i>	130	195	274
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, зачет	Педагогические наблюдения, зачет	Педагогические наблюдения, зачет
4	ВСЕГО ЧАСОВ	144 ч.	216 ч.	288 ч.

2.2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 4.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Теория/ Практика	Форма контроля	Всего часов
1.	Вводный раздел.				
1.1.	Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса.	1		Опрос	1
1.2.	Объяснение и показ преподаваемой темы.	10		Педагогическое наблюдение	10
1.3.	«Ката трёх принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив;	3		Педагогическое наблюдение	3
2.	Развивающий раздел.				
2.1.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		3	Педагогическое наблюдение	3
2.2.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).		3	Педагогическое наблюдение	3
2.3.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		6	Педагогическое наблюдение	6
2.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».		3	Педагогическое наблюдение	3
2.5.	Развитие навыков единоборств		3	Педагогическое	3

	посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаимно расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.			наблюдение	
2.6.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.		10	Педагогическое наблюдение	10
2.7.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.		50	Зачёт	50
2.8.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 09-11(12) летнего возраста.		4	Награждение	4
3.	Основной раздел.				
3.1.	Стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.		1	Педагогическое наблюдение	1
3.2.	Падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.		2	Зачёт	2
3.3.	Повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		1	Зачёт	1
3.4.	Сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		2	Зачёт	2
3.5.	Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).		2	Педагогическое наблюдение	2
3.6.	Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).		2	Педагогическое наблюдение	2
3.7.	Дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		1	Педагогическое наблюдение	1
3.8.	Действия по улучшению устойчивости.		1	Педагогическое наблюдение	1
3.9.	Боковая подсечка на месте и в движении.		3	Зачёт	3
3.10.	Передняя подсечка на месте и в движении.		3	Зачёт	3
3.11.	Бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.		3	Зачёт	3
3.12.	Удержание сбоку.		1	Зачёт	1
3.13.	Удержание сбоку с выключением руки.		1	Зачёт	1
3.14.	Удержание поперёк.		1	Зачёт	1
3.15.	Удержание со стороны головы захватом пояса.		1	Зачёт	1

3.16.	Переворачивание захватом двух рук.		1	Зачёт	1
3.17.	Переворачивание захватом бедра и руки.		1	Зачёт	1
3.18.	Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.		1	Зачёт	1
5.	Заключительный раздел.				
5.1.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		8	Зачёт	8
5.2.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением третьего юношеского разряда по дзюдо.		12	Зачёт	12
	Итого	14	130		144

2-4 год обучения

Таблица 5.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Теория/ Практика	Форма контроля	Всего часов
1.	Вводный раздел.				
1.1.	История возникновения японского и международного дзюдо. Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	2		Опрос	2
1.2.	Объяснение и показ преподаваемой темы.	15		Педагогическое наблюдение	15
1.3.	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	4		Педагогическое наблюдение	4
2.	Закрепляющий раздел.				
2.1.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.		1	Педагогическое наблюдение	1
2.2.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.		2	Зачёт	2
2.3.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		1	Зачёт	1
2.4.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		2	Зачёт	2
2.5.	Усвоение предыдущего объёма в		2	Педагогическое	2

	совершенство: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).			наблюдение	
2.6.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).		2	Педагогическое наблюдение	2
2.7.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		1	Педагогическое наблюдение	1
2.8.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по улучшению устойчивости.		1	Педагогическое наблюдение	1
2.9.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.		3	Зачёт	3
2.10.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.		3	Зачёт	3
2.11.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.		3	Зачёт	3
2.12.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку.		1	Зачёт	1
2.13.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку с исключением руки.		1	Зачёт	1
2.14.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание поперёк.		1	Зачёт	1
2.15.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание со стороны головы захватом пояса.		1	Зачёт	1
2.16.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом двух рук.		1	Зачёт	1
2.17.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом бедра и руки.		1	Зачёт	1
2.18.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.		1	Зачёт	1
3.	Развивающий раздел.				
3.1.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		3	Педагогическое наблюдение	3
3.2.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).		3	Педагогическое наблюдение	3
3.3.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		6	Педагогическое наблюдение	6

3.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».		3	Педагогическое наблюдение	3
3.5.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаимно расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.		3	Педагогическое наблюдение	3
3.6.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.		9	Педагогическое наблюдение	9
3.7.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.		50	Зачёт	50
3.8.	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.		6	Педагогическое наблюдение	6
3.9.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.		8	Педагогическое наблюдение	8
3.10.	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.		10	Педагогическое наблюдение	10
3.11.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-12(13) летнего возраста.		4	Награждение	4
4.	Основной раздел.				
4.1.	Развитие навыков единоборств посредством освоения отхвата на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.2.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноимённую ногу на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.5.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.		3	Педагогическое наблюдение	3
4.6.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.7.	Удержание верхом.		1	Зачёт	1
4.8.	Рычаг локтя через бедро от		1	Зачёт	1

	удержания сбоку.				
4.9.	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.		3	Зачёт	3
4.10.	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.		3	Зачёт	3
4.11.	Развитие навыков единоборств посредством освоения прорыва на удержания сверху в «рогатке».		1	Зачёт	1
4.12.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку после броска через бедро подбивом.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.13.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переход от удержания сбоку к удержанию сбоку с исключением руки.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.14.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за руки на плечо.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.15.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за отворот и рукав.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.16.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом пояса от передней подсечки в колено.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.17.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом двух рук с переходом на удержание сбоку.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.18.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом бедра и руки с переходом на удержание поперёк.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.19.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча с переходом на удержание поперёк с захватом пояса и дальней руки.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.20.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.21.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка – передняя подсечка.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.22.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка обходя по ходу против броска через		1	Педагогическое наблюдение	1

	бедро.				
4.23.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро скручиванием вправо против броска через бедро скручиванием влево, бросок через бедро скручиванием влево против броска через бедро скручиванием вправо.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.24.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав после проведения передней подсечки в колено.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.25.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка влево против боковой подсечки вправо, боковая подсечка вправо против боковой подсечки влево.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.26.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения зацепа изнутри под разноимённую ногу.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.27.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват против отхвата.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.28.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения боковой подсечки.		1	Педагогическое наблюдение	1
4.29.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо вправо передней подножки влево, передняя подножка влево против передней подножки влево.		1	Педагогическое наблюдение	1
5.	Заключительный раздел.				
5.1.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		6	Зачёт	6
5.2.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.		12	Зачёт	12
	Итого	21	195		216

5-7 год обучения

Таблица 6.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Теория/ Практика	Форма контроля	Всего часов
-------	-----------------------------	--------	---------------------	----------------	-------------

1.	Вводный раздел.				
1.1.	История возникновения дзюдо. Ритуалы дзюдо. История развития дзюдо в СССР и России. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	2		Опрос	2
1.2.	Объяснение и показ преподаваемой темы.	10		Педагогическое наблюдение	10
1.3.	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	2		Опрос	2
2.	Закрепляющий раздел.				
2.1.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.		2	Зачёт	2
2.2.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		2	Зачёт	2
2.3.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		2	Зачёт	2
2.4.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).		2	Педагогическое наблюдение	2
2.5.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).		2	Педагогическое наблюдение	2
2.6.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		2	Педагогическое наблюдение	2
2.7.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: отхват на месте и в движении.		4	Педагогическое наблюдение	4
2.8.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро подбивом на месте и в движении.		4	Зачёт	4
2.9.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: зацеп изнутри под разноимённую ногу на месте и в движении.		4	Зачёт	4
2.10.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину захватом руки на плечо на месте и в движении.		4	Педагогическое наблюдение	4
2.11.	Усвоение предыдущего объёма в		4	Зачёт	4

	совершенство: бросок через спину за отворот и рукав на месте и в движении.				
2.12.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка в колено на месте и в движении.		4	Зачёт	4
2.13.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание верхом.		2	Зачёт	2
2.14.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.		2	Зачёт	2
2.15.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве переворачивание ногами.		2	Зачёт	2
2.16.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание ногами (ножницы).		2	Зачёт	2
2.17.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: прорыв на удержание.		2	Зачёт	2
3.	Развивающий раздел.				
3.1.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения- борьбы за территорию, игры в дебюты).		2	Педагогическое наблюдение	2
3.2.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		2	Педагогическое наблюдение	2
3.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, прорыв в захвате за отворот и рукав техникой «прокалывание».		2	Педагогическое наблюдение	2
3.4.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаимно расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя захватом руки между ног.		2	Педагогическое наблюдение	2
3.5.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.		43	Зачёт	43
3.6.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.		32	Педагогическое наблюдение	32
3.7.	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.		6	Педагогическое наблюдение	6
3.8.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		12	Педагогическое наблюдение	12
3.9.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.		12	Педагогическое наблюдение	12
3.10.	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.		12	Педагогическое наблюдение	12

3.11.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 11-13(14) летнего возраста		5	Награждение	5
4.	Основной раздел.				
4.1.	Развитие навыков единоборств посредством освоения задней подсечки на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.2.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подсечки изнутри на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.3.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро с захватом ворота на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.4.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро с захватом отворота и рукава на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.5.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подсечки в темп шагов на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.6.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подножки на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.7.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подхвата под две ноги на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.8.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подхвата изнутри на месте в движении.		3	Зачёт	3
4.9.	Удержание сбоку захватом из под руки.		2	Зачёт	2
4.10.	Удержание сбоку захватом своей ноги.		2	Зачёт	2
4.11.	Обратное удержание сбоку.		2	Зачёт	2
4.12.	Удержание со стороны головы захватом руки и пояса.		2	Зачёт	2
4.13.	Удержание поперёк захватом дальней руки.		2	Зачёт	2
4.14.	Удержание верхом захватом руки.		2	Зачёт	2
4.15.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя: передняя подсечка в колено от броска захватом руки на плечо.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.16.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку захватом своей ноги от броска через бедро с захватом ворота.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.17.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку захватом из под руки от передней подножки.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.18.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: обратное удержание сбоку от подсечки в темп шагов или задней подсечки.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.19.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк захватом дальней руки от подхвата под две ноги.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.20.	Развитие навыков единоборств		2	Педагогическое	2

	посредством освоения комбинаций стоя- лёжа: удержание со стороны головы захватом руки и пояса от броска через бедро захватом за отворот и рукав.			наблюдение	
4.21.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя- лёжа: удержание верхом захватом руки от подсечки изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.22.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: передняя подсечка в колено когда соперник избегает броска через бедро подбивом (обходя по кругу).		2	Педагогическое наблюдение	2
4.23.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват вправо против отхвата вправо, отхват влево против отхвата влево.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.24.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.25.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка против подсечки изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.26.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка от подсечки изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.27.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо от подхвата изнутри влево, передняя подножка влево от подхвата изнутри вправо.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.28.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват от зацепа изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.29.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро подбивом вправо против броска через бедро подбивом влево, бросок через бедро подбивом влево против броска через бедро подбивом вправо.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.30.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: подсечка в колено от зацепа изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.31.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав от подхвата изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.32.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: подхват изнутри от зацепа изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.33.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав от зацепа изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.34.	Развитие навыков единоборств		2	Педагогическое	2

	посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено вправо против передней подсечки в колено влево, передняя подсечка в колено влево против передней подсечки в колено вправо.			наблюдение	
4.35.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: зацеп изнутри от подсечки изнутри.		2	Педагогическое наблюдение	2
4.36.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват от боковой подсечки.		2	Педагогическое наблюдение	2
5.	Заключительный раздел.				
5.1.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, свыше трёх лет на оранжевый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением первого юношеского разряда по дзюдо.		12	Зачёт	12
5.2.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		6	Зачёт	6
	Итого	14	274		288

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

Таблица 7.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Вводный раздел. Тема 1.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме опроса
2	Сентябрь-май		1 час.	Аудиторная	10	Вводный раздел. Тема 1.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	2	Вводный раздел. Тема 1.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
4	октябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
5	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
6	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь-май		1 час.	Аудиторная	30	Развивающий раздел. Тема 3.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта

8	Октябрь-апрель		1 час.	Аудиторная	6	Развивающий раздел. Тема 3.5.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь, апрель		1 час.	Внеаудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.6.	Спортзал большой кабинет №20	Награждение
10	Декабрь		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
11	Январь		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
12	Февраль		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
13	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
14	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
15	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
16	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.7.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
17	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
18	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.9.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
19	Май		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.10.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
20	Сентябрь-декабрь-май		1 час.	Аудиторная	3	Заключительный раздел. Тема 5.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
21	Май		1 час.	Аудиторная	6	Заключительный раздел. Тема 5.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта

Календарный учебный график (примерный)

2-4 год обучения

Таблица 8.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Вводный раздел. Тема 1.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме опроса
2	Сентябрь-май		1 час.	Аудиторная	10	Вводный раздел. Тема 1.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	2	Вводный раздел. Тема 1.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение

4	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
5	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
6	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
7	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
8	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
9	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
10	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.7.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
12	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
13	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
14	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
15	Сентябрь-май		1 час.	Аудиторная	30	Развивающий раздел. Тема 3.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
16	Октябрь-апрель		1 час.	Аудиторная	6	Развивающий раздел. Тема 3.5.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
17	Октябрь, апрель		1 час.	Внеаудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.6.	Спортзал большой кабинет №20	Награждение
18	Декабрь		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
19	Январь		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
20	Февраль		1 час.	Аудиторная	9	Основной раздел. Тема 4.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
21	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
22	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
23	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
24	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.7.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта

							кабинет №1	
25	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
26	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.9.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
27	Май		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.10.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
28	Сентябрь-декабрь- май		1 час.	Аудиторная	3	Заключительный раздел. Тема 5.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта
29	Май		1 час.	Аудиторная	6	Заключительный раздел. Тема 5.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме зачёта

5 – 7 год обучения

Таблица 9

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	2	Вводный раздел. Тема 1.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме опроса
2	Сентябрь –май		1 час.	Аудиторная	9	Вводный раздел. Тема 1.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Вводный раздел. Тема 1.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
4	Сентябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.1.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.2.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
6	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.3.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
7	Октябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.4.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
8	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.5.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
9	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	1	Закрепляющий раздел. Тема 2.6.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
10	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.1.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
11	Ноябрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.2.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
12	Декабрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел. Тема 3.3.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
13	Декабрь		1 час.	Аудиторная	2	Развивающий раздел.	Спортзал	В форме теста

				ная		Тема 3.4.	малый кабинет №1	
14	Сентябрь-май		1 час.	Аудиторная	30	Развивающий раздел. Тема 3.5.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
15	Октябрь-апрель		1 час.	Аудиторная	7	Развивающий раздел. Тема 3.6.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь-апрель		1 час.	Внеаудиторная	3	Развивающий раздел. Тема 3.7.	Спортзал большой кабинет №20	Награждение
17	Январь		1 час.	Аудиторная	6	Основной раздел. Тема 4.1.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
18	Февраль		1 час.	Аудиторная	3	Основной раздел. Тема 4.2.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
19	Февраль		1 час.	Аудиторная	6	Основной раздел. Тема 4.3.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
20	Февраль		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.4.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
21	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.5.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
22	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.6.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
23	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.7.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
24	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.8.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
25	Март		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.9.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
26	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.10.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
27	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.11.	Спортзал малый кабинет №1	В форме игры
29	Апрель		1 час.	Аудиторная	2	Основной раздел. Тема 4.12.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
30	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.13.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
31	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.14.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
32	Апрель		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.15.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
33	Май		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.16.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста
34	Май		1 час.	Аудиторная	1	Основной раздел. Тема 4.17.	Спортзал малый кабинет №1	В форме теста

35	Май		1 час.	Аудиторная	2	Основной раздел. Тема 4.18.	Спортзал малый кабинет №1	Педагогическое наблюдение
36	Май		1 час.	Аудиторная	6	Заключительный раздел. Тема 5.1.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт
37	Сентябрь-декабрь- май		1 час.	Аудиторная	3	Заключительный раздел. Тема 5.2.	Спортзал малый кабинет №1	Зачёт

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

Таблица 10

№	Раздел, тема	теория			практика			контроль		
		стартовый	Базовый	продвинутый	стартовый	Базовый	продвинутый	стартовый	Базовый	продвинутый
1.	Вводный раздел. (35 часов)									
1.1	История возникновения японского и международного дзюдо. История развития дзюдо в СССР и России. Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	Основные понятия. Ритуалы дзюдо.	+ имена первых Чемпионов СССР и России. Завязывание пояса на время.	+ имена первых Чемпионов мира. Складывание дзюдоги на время.				Опрос	Тест	Зачёт
1.2	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тьяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	Основные принципы выведения из равновесия.	+ без сопротивления партнёра	+ с ттестациии-ем партнёра				Опрос	Тест	Зачёт
2.	Закрепляющий раздел. (51 час)									
2.1	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.				Основные принципы передвижений	+ без сопротивления партнёра	+ с ттестациии-ем партнёра	Опрос	Тест	Зачёт
2.2	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.				Основные принципы выполнения падений	+ падения с закрытыми глазами	+ падения на жестком покрытии	Опрос	Тест	Зачёт

2.3	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.				Основные принципы выполнения поворотов и подворотов	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
2.4	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.				Основные принципы выполнения подшагиваний	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате	Игра	Тест	Конкурс
2.5	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой – толчок правой, тяга правой – толчок левой).				Основные принципы выполнения выведений из равновесия	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате	Игра	Тест	Конкурс
2.6	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой – толчок правой, тяга правой – толчок левой с подшагиванием).				Основные принципы выполнения выведений из равновесия	+ в правостороннем захвате	+ в левостороннем захвате	Игра	Тест	Конкурс
2.7	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.				Понятие о правильном дыхании	+ упражнения выполняющая правильное дыхание без сопротивления партнёра	+ упражнения выполняющая правильное дыхание с сопротивлением партнёра	Игра	Тест	Конкурс
2.8	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по				Понятие об устойчивости	+ в правой стойке	+ в левой стойке	Игра	Тест	Конкурс

	улучшению устойчивости.									
2.9	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.10	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину за отворот и рукав на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.12	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.13	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку с исключением руки.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.14	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание поперёк.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.15	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание со стороны головы захватом пояса.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.16	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом двух рук.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.17	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом				Знания о выполнении без	Умения выполнять с сопротивлен	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания

	бедра и руки.				сопротивления партнёра	ием партнёра				
2.18	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.18	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: отхват на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.19	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро подбивом на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.20	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: зацеп изнутри под разноимённую ногу на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.21	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину захватом руки на плечо на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.22	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через спину за отворот и рукав на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.23	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка в колено на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правой и левой стойке	Опрос	Зачёт	Состязания
2.24	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание верхом.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.25	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.26	Усвоение предыдущего объёма				Знания о	Умения	+ в правом и	Опрос	Зачёт	Состязания

	в совершенстве переворачивание ногами.				выполнении без сопротивления партнёра	выполнять с сопротивлением партнёра	левом захвате			
2.27	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание ногами (ножницы).				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
2.28	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: прорыв на удержание.				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Опрос	Зачёт	Состязания
3.	Развивающий раздел. (215 часов).									
3.1	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).				Понятия о простейших формах борьбы	+ упоры, нырки, уклоны против «правши»	+ упоры, нырки, уклоны против «левши»	Игра	Тест	Конкурс
3.2	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).				Понятия о борьбе за территорию	+ игры в касания, теснения против «правши»	+ игры в касания, теснения против «левши»	Игра	Тест	Конкурс
3.3	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.				Понятия о борьбе с односторонним сопротивлением.	+ борьба с односторонним сопротивлением против «правши»	+ борьба с односторонним сопротивлением против «левши»	Игра	Тест	Конкурс
3.4	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».				Знания о выполнении без сопротивления партнёра	Умения выполнять с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Игра	Тест	Конкурс
3.5	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за				Знания о выполнении без	Умения выполнять с сопротивлением	+ в правом и левом захвате	Игра	Тест	Конкурс

	отворот от себя одной рукой, прорыв в захвате за отворот и рукав техникой «прокалывание».				сопротивления партнёра	ием партнёра				
3.6	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаимно расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание, рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя захватом руки между ног.				Знания о выполнении по сигналу	Умения выполнять по сигналу, с сопротивлением партнёра	+ в правом и левом захвате	Игра	Тест	Конкурс
3.7	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.				Борьба без «грубой» физической защиты «рандори»	Умение выполнить в борьбе поставленную педагогическую задачу	Борьба с «грубой» физической защитой «соревновательные встречи»	Игра	Конкурс	Состязания
3.8	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.				Знания о выполнении на месте	Умения выполнять в движении	+ в правом и левом захвате	Игра	Тест	Конкурс
3.9	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.				Упражнения три серии с количеством повторений 5-7 раз с отягощением 15-25% массы тела	Упражнения три серии с количеством повторений 8-10 раз с отягощением 15-25% массы тела	Упражнения три серии с количеством повторений 7-8-10 раз с отягощением 20-30% массы тела	Тест	Зачёт	Конкурс
3.10	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.				Упражнения без отягощения в парах имитируя подвороты к	Упражнения с отягощением в парах имитируя подвороты к	Упражнения с отягощением в тройках имитируя подвороты к сопернику.			

					сопернику на месте.	сопернику на месте и в движении.				
3.11	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.							Педагогическое наблюдение	Тест	Соревнования
3.12	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-12(13) летнего возраста.							Соревнования внутри коллектива (группы).	Соревнования внутри секции (школы).	Соревнования муниципального образования и выше рангом.
3.13	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.				Основное понятие темы	+ Освоение изученного в сочетании (комбинации) с другими бросками в правую сторону	+ Освоение изученного в сочетании (комбинации) с другими бросками в левую сторону	Опрос	Тест	Конкурс
4.	Основной раздел. (97 часов).									
4.1	Развитие навыков единоборств посредством освоения отхвата на месте в движении.				Основные принципы выполнения отхвата.	+ выполнение отхвата в правостороннем захвате	+ выполнение отхвата в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.2	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через бедро подбивом	+ выполнение броска через бедро в правостороннем захвате	+ выполнение броска через бедро в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.3	Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноимённую ногу на месте в движении.				Основные принципы выполнения зацепа изнутри	+ выполнение зацепа изнутри в правостороннем захвате	+ выполнение зацепа изнутри в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт

4.4	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через спину за отворот и рукав.	+ выполнение броска через спину за отворот и рукав в правостороннем захвате	+ выполнение броска через спину за отворот и рукав в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.5	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через спину захватом руки на плечо.	+ выполнение броска через спину захватом руки на плечо в правостороннем захвате	+ выполнение броска через спину захватом руки на плечо в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.6	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.				Основные принципы выполнения передней подсечки в колено.	+ выполнение передней подсечки в колено в правостороннем захвате	+ выполнение передней подсечки в колено в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.7	Удержание верхом.				Основные принципы выполнения удержания верхом с захватом пояса.	+ выполнение удержания верхом в правостороннем захвате	+ выполнение удержания верхом в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.8	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.				Основные принципы выполнения рычага локтя через бедро от удержания сбоку.	+ выполнение рычага локтя через бедро от удержания сбоку в правостороннем захвате	+ выполнение рычага локтя через бедро от удержания сбоку в левостороннем захвате	Опрос	Тест	Зачёт
4.9	Развитие навыков единоборств				Основные	+ выполне-	+ выполнение	Опрос	Тест	Зачёт

	посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.				принципы выполнения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.	ние переворота ногами в захвате за отворот и рукав в правостороннем захвате.	переворота ногами в захвате за отворот и рукав в левостороннем захвате.			
4.10	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.				Основные принципы выполнения переворачивания захватом пояса и руки из под плеча.	+ выполнение переворачивания захватом пояса и руки из под плеча в правостороннем захвате.	+ выполнение переворачивания захватом пояса и руки из под плеча в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.11.	Развитие навыков единоборств посредством освоения прорыва на удержания сверху в «рогатке».				Основные принципы выполнения прорыва на удержания сверху в «рогатке».	+ выполнение прорыва на удержания сверху в «рогатке» в правостороннем захвате.	+ выполнение прорыва на удержания сверху в «рогатке» в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.12.	Развитие навыков единоборств посредством освоения задней подсечки на месте в движении.				Основные принципы выполнения задней подсечки.	+ выполнение задней подсечки в правостороннем захвате.	+ выполнение задней подсечки в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.13.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подсечки изнутри на месте в движении.				Основные принципы выполнения подсечки изнутри.	+ выполнение подсечки изнутри в правостороннем захвате.	+ выполнение подсечки изнутри в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.14.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска				Основные принципы	+ выполнение	+ выполнение броска через	Опрос	Тест	Зачёт

	через бедро с захватом ворота на месте в движении.				выполнения броска через бедро с захватом ворота.	броска через бедро с захватом ворота в правостороннем захвате.	бедро с захватом ворота в левостороннем захвате.			
4.15.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро с захватом отворота и рукава на месте в движении.				Основные принципы выполнения броска через бедро с захватом отворота и рукава.	+ выполнение броска через бедро с захватом отворота и рукава в правостороннем захвате.	+ выполнение броска через бедро с захватом отворота и рукава в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.16.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подсечки в темп шагов на месте в движении.				Основные принципы выполнения подсечки в темп шагов.	+ выполнение подсечки в темп шагов в правостороннем захвате.	+ выполнение подсечки в темп шагов в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.17.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подножки на месте в движении.				Основные принципы выполнения передней подножки.	+ выполнение передней подножки в правостороннем захвате.	+ выполнение передней подножки в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.18.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подхвата под две ноги на месте в движении.				Основные принципы выполнения подхвата под две ноги.	+ выполнение подхвата под две ноги в правостороннем захвате.	+ выполнение подхвата под две ноги в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.19.	Развитие навыков единоборств посредством освоения подхвата изнутри на месте в движении.				Основные принципы выполнения подхвата изнутри.	+ выполнение подхвата изнутри в правостороннем захвате.	+ выполнение подхвата изнутри в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт

						захвате.				
4.20.	Удержание сбоку захватом из под руки.				Основные принципы выполнения удержания сбоку.	+ выполнение удержания сбоку в правостороннем захвате.	+ выполнение удержания сбоку в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.21.	Удержание сбоку захватом своей ноги.				Основные принципы выполнения удержания сбоку захватом своей ноги.	+ выполнение удержания сбоку захватом своей ноги в правостороннем захвате.	+ выполнение удержания сбоку захватом своей ноги в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.22.	Обратное удержание сбоку.				Основные принципы выполнения обратного удержания сбоку.	+ выполнение обратного удержания сбоку в правостороннем захвате.	+ выполнение обратного удержания сбоку в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.23.	Удержание со стороны головы захватом руки и пояса.				Основные принципы выполнения удержания со стороны головы захватом руки и пояса.	+ выполнение удержания со стороны головы захватом руки и пояса в правостороннем захвате.	+ выполнение удержания со стороны головы захватом руки и пояса в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.24.	Удержание поперёк захватом дальней руки.				Основные принципы выполнения удержания поперёк захватом	+ выполнение удержания поперёк захватом дальней руки	+ выполнение удержания поперёк захватом дальней руки в левостороннем	Опрос	Тест	Зачёт

					дальней руки.	в правостороннем захвате.	захвате.			
4.25.	Удержание верхом захватом руки.				Основные принципы выполнения удержания верхом захватом руки.	+ выполнение удержания верхом захватом руки в правостороннем захвате.	+ выполнение удержания верхом захватом руки в левостороннем захвате.	Опрос	Тест	Зачёт
4.26.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку после броска через бедро подбивом.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.27.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переход от удержание сбоку к удержанию сбоку с исключением руки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.28.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за руки на плечо.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.29.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.30.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом пояса от передней подсечки в колено.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.31.	Развитие навыков единоборств				Основные	+	+ выполнение в	Пед.	Рандори	Конкурс

	посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом двух рук с переходом на удержание сбоку.				принципы выполнения комбинации приёмов.	выполнение в правостороннем захвате.	левосторон-нем захвате.	Наблюдение		
4.32.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом бедра и руки с переходом на удержание поперёк.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.33.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча с переходом на удержание поперёк с захватом пояса и дальней руки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.34.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.35.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка – передняя подсечка.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.36.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка обходя по ходу против броска через бедро.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.37.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро скручиванием вправо против броска через бедро скручиванием влево, бросок				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс

	через бедро скручиванием влево против броска через бедро скручиванием вправо.									
4.38.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав после проведения передней подсечки в колено.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.39.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка влево против боковой подсечки вправо, боковая подсечка вправо против боковой подсечки влево.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.40.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения зацепа изнутри под разноимённую ногу.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.41.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват против отхвата.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.42.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения боковой подсечки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.43.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо вправо передней подножки влево, передняя подножка влево против передней подножки влево.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.44.	Развитие навыков единоборств				Основные	+	+ выполнение в	Пед.	Рандори	Конкурс

	посредством освоения комбинаций стоя: передняя подсечка в колено от броска захватом руки на плечо.				принципы выполнения комбинации приёмов.	выполнение в правостороннем захвате.	левосторон-нем захвате.	Наблюдение		
4.45.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку захватом своей ноги от броска через бедро с захватом ворота.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.46.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку захватом из под руки от передней подножки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.47.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: обратное удержание сбоку от подсечки в темп шагов или задней подсечки.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.48.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк захватом дальней руки от подхвата под две ноги.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.49.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом руки и пояса от броска через бедро захватом за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение		Конкурс
4.50.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание верхом захватом руки от подсечки изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.51.	Развитие навыков единоборств				Основные	+	+ выполнение в	Пед.	Рандори	Конкурс

	посредством проведения комбинаций приёмов: передняя подсечка в колено когда соперник избегает броска через бедро подбивом (обходя по кругу).				принципы выполнения комбинации приёмов.	выполнение в правостороннем захвате.	левосторон-нем захвате.	Наблюдение		
4.52.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват вправо против отхвата вправо, отхват влево против отхвата влево.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.53.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.54.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка против подсечки изнутри.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.55.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка от подсечки изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.56.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо от подхвата изнутри влево, передняя подножка влево от подхвата изнутри вправо.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.57.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват от зацепа изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левосторон-нем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.58.	Развитие навыков единоборств посредством проведения				Основные принципы	+ выполнение	+ выполнение в левосторон-нем	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс

	контрприёмов: бросок через бедро подбивом вправо против броска через бедро подбивом влево, бросок через бедро подбивом влево против броска через бедро подбивом вправо.				выполнения контратакующих приёмов.	в правостороннем захвате.	захвате.			
4.59.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: подсечка в колено от зацепа изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.60.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав от подхвата изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.61.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: подхват изнутри от зацепа изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.62.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав от зацепа изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.63.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено вправо против передней подсечки в колено влево, передняя подсечка в колено влево против передней подсечки в колено вправо.				Основные принципы выполнения контратакующих приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.64.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: зацеп изнутри от подсечки изнутри.				Основные принципы выполнения комбинации приёмов.	+ выполнение в правостороннем захвате.	+ выполнение в левостороннем захвате.	Пед. Наблюдение	Рандори	Конкурс
4.65.	Развитие навыков единоборств				Основные	+	+ выполнение в	Пед.	Рандори	Конкурс

	посредством проведения комбинаций приёмов: отхват от боковой подсечки.				принципы выполнения комбинации приёмов.	выполнение в правостороннем захвате.	левосторон-нем захвате.	Наблюдение		
5.	Заключительный раздел. (36 часов).									
5.1	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).				Сдача нормативов по ОФП в форме игры	Сдача нормативов по ОФП в форме теста	Сдача нормативов по ОФП в форме зачёта	Игра	Тест	Зачёт
5.2	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением третьего юношеского разряда по дзюдо.				Сдача аттестационных нормативов в форме игры	Сдача аттестационных нормативов в форме теста	Сдача аттестационных нормативов в форме зачёта	Опрос	Тест	Зачёт

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы занятия

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия более организовано и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений направленных на развитие быстроты требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимально и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами за быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В группах для начинающих большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой — на обеспечение определённых навыков падений при обучении и выполнении технических действий дзюдо.

Обучение техники дзюдо на начальном этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (40% основной части занятия) позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения в группах предварительной подготовки. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), метод упражнения игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Педагогу не целесообразно подробно анализировать детали.

Детям 10-13(14) лет необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе занятий включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

1. состояние здоровья подростка;
2. показатели телосложения;
3. степень подготовки;
4. уровень подготовленности;
5. величину выполненной тренировочной нагрузки;

На основе полученной информации педагог дополнительного образования должен вносить коррективы в образовательный процесс.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в ГПП являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в тренировочных мероприятиях.

Исходя из цели занятия дзюдоистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных, занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях, идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных дзюдоистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих дзюдоистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных дзюдоистов с целью окончательной коррекции состава сборной команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных

соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у дзюдоистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальный, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняют одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию педагога, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В образовательном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии. Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин. В процессе тренировки квалифицированных

юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки — не менее 15-20 мин. Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале

основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность — 30-35 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части урока - 5-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом занятий. Продолжительность тренировочного занятия в секции дзюдо зависит от года обучения, возраста, квалификации дзюдоистов и задач занятия. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий занятия, режима учебы и отдыха. Педагог должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Занятия в свою очередь делятся на теоретические и практические. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных в тетради самоконтроля. На практических занятиях изучают элементы техники и тактики дзюдо, исправляют ошибки, закрепляют изученные действия с помощью многократного повторения, изучают новые. Так же занятия делятся на аудиторные (урочные) и внеаудиторные (внеурочные) в том числе самостоятельные. Аудиторные занятия объединяют учебные и тренировочные занятия на которых осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Включают в себя контрольные занятия организованные с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам программы- технической, тактической, физической, волевой. Внеаудиторные (внеурочные) в том числе самостоятельные занятия — это, в первую очередь непосредственно сами соревнования по дзюдо приводящиеся, как правило, в других спортивных залах с местами для зрителей и судей, большим местом для участников в отличие от обычного учебно-тренировочного помещения. К внеаудиторным относятся рекреационные занятия с пониженной эмоциональностью — прогулки по лесу

(парку), посещение сауны, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В аудиторных занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения — упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а так же растирание ушных раковин, носа, грудино-ключичных сочленений, рёберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнёром, имитационные упражнения. Педагогу рекомендуется показывать приём в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по татами. Дзюдоистам следует выполнять броски в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства дзюдоисты должны почувствовать с первых дней занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

Для данного возраста не следует злоупотреблять обучением дзюдоистов пассивным защитами. Активная защита изучается со второго года обучения после освоения основного броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Использование мягкого модуля для отработки бросков предупредит от возникновения устойчивого чувства страха у подростков. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков. Упражнения для развития скорости, ловкости и координации движений планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

Главное в группе начальной подготовки дзюдо обеспечить отбор, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении всего этапа начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами. Школьники России в настоящее время ограничиваются двумя обязательными часами физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только разнообразный двигательный режим в группе предварительной подготовки дзюдо даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 6-ти часов в неделю с учётом факторов ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще): возрастные особенности физического развития детей 10-14 и 14-17 летнего возраста.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях);

4.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации представленной программы необходим спортивный зал оборудованный мягким борцовским покрытием — татами, к стенам зала должна быть прикреплена гимнастическая «стенка» с подвешенными к ней турниками. К потолку зала должны быть хорошо прикреплены два три каната для лазанья.

Помещения для переодевания из повседневной одежды в форму для занятий дзюдоги (брюки и куртка с поясом из плотной хлопчатобумажной ткани).

Раздевалка должна быть оборудована туалетом и душевой комнатой.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских

- спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2013. - 96 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей у подростков. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -144 с.
 3. Волков В.М. Врачебный и педагогический контроль в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 124 с.
 4. Годик М.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой. 2010.-135 с.
 5. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия Физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / под общей ред. А.В. Карасёва. М.:Лептос, 2014.- 368 с.
 6. Игумнов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение. 2013. - 128 с.
 7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 2009. - 320 с.
 8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ» 2013. - 864 с.
 9. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 2010. - 112 с.
 10. Свищев И.Д. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования. М.: Советский спорт, 2013. - 112 с.
 11. Сиротин О.А. Психолого - педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2015. -315 с.
 12. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2012. 241 с.
 13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Советский спорт. 2011. - 144 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514937

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026