Министерство образования и науки Республики Адыгея

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Образовательный центр № 4 Майкопского района»

«Согласовано»:
Заместитель директора по
воспитательной работе
_____О.Г. Кубашичева
«26» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ «ОЦ №4
Майкопского района»
_____Л.В. Удоденко
«26» 08 2022г.
Приказ№ 188 от «26»
августа 2022г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «26» 08 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо для начинающих»

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год обучения
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	7-17 лет
Педагог дополнительного образования	Поминов Константин Васильевич

п. Победа, 2022 г.

Оглавление

Раздел №1. «Пояснительная записка»

- Направленность программы
- Актуальность
- Цель, задачи
- Адресат программы
- Формы и режим реализации программы
- Планируемый результат, формы и виды контроля
- Формы аттестации

Раздел №*2*. «Учебно-тематический план»

- Учебно-тематический план
- Содержание программы
-Календарно тематическое планирование

Раздел №3. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

- Учебно-методическое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение
- Учебно-информационное обеспечение
- Список литературы

Раздел №1. «Пояснительная записка»

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого объединения «Дзюдо для начинающих» физкультурно-спортивной направленности, базового уровня, разработана в соответствии с Федеральными нормативными документами:

Разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред.от 29.07.17) «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75 Дополнительное образование детей и взрослых);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта»;

Для всестороннего физического развития ребенка необходима система, включающая в себя все основные виды спортивной деятельности. Всем этим требованиям отвечает вид восточного единоборства дзюдо.

Дзюдо — это система образования, способствующая физическому и моральному воспитанию человека. Этот вид единоборства достаточно простой в обучении и максимально практичен в действии.

Дзюдо является прекрасным средством воспитания всех физических качеств, а также морального воспитания и интеллектуального развития. На данный момент дзюдо следует вторым по распространенности видом спорта после футбола.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе.

Связь с уже существующими по данному направлению программами: данная программа разработана на основе рабочей программы «Основы дзюдо» (авторы: Гусейнов А.И., Ликокели Б.Х., тренеры-преподаватели МКОУ ДОД ДЮСШ г. Слободского Кировской области, г. Слободской, 2014 год).

Степень авторства: модифицированная. Программа разработана методистами Муниципального опорного центра МО «Майкопский район» и рекомендована образовательным центрам Майкопского района для использования в реализации программ дополнительного образования по новым местам.

Новизна данной программы определяется пониманием приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность программы состоит в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, воспитанию волевых качеств, мотивации на достижение успеха.

Отличительные особенности: Данная образовательная программа имеет ряд отличий от уже существующих аналогов: активное использование личного примера и педагогического мастерства тренера, бережное, вдумчивое отношение к традициям, система морального стимулирования, наставничество старших опытных спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается не только в развитии физических способностей, но и в развитии созидательных способностей, устойчивого противостояния любым негативным проявлениям: наркомании, алкоголизму, табакокурению и правонарушениям. Дзюдо, органично вписываясь в единое образовательное пространство, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию сознания детей, морально-волевому воспитанию, уважительному отношению к окружающим, позволяющим привить навыки профессиональной деятельности.

Цель: формирование физически здоровой, психологически устойчивой, нравственной личности на основе изучения дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение основных умений и навыков борьбы Дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- изучение технико-тактических действий дзюдо и формировании знаний о виде спорта;
- обучение быстрому принятию решений при создании нестандартных ситуаций на практике.

Развивающие:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие интереса к миру спорта, здоровому образу жизни;
-развитие коммуникативных способностей, навыков бесконфликтного общения в коллективе.

Воспитательные:

- адаптация ребёнка к жизни в социуме, его самореализация;
- приобретение уверенности в себе, воспитание нравственных и волевых качеств;
- формирование самостоятельности, ответственности, взаимовыручки и взаимопомощи;
- формирование привычки к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы: дети с 7 до 17 лет.

Формирование групп производится строго в соответствии с возрастной категорией:

7 - 9 лет; 10 - 12 лет; 13 - 15 лет; 16 - 17 лет.

- Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, ст.17).
- Форма организации образовательной деятельности – групповая.
- Тип занятий – тренировочный, соревновательный.

Формы проведения занятий:

Объяснение, практическое занятие.

Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.

Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.

Каждое практическое занятие условно делится на 3 части:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, разминочные упражнения;

2 часть – основная, которая включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения с включением элементов единоборств. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала. Затем занимающиеся изучают новые приёмы, защиты и

т.д. Повторив, ранее изученные приёмы и закрепив, вновь изученные занимающиеся совершенствуют их в учебно-тренировочных или тренировочных схватках;

3 часть – заключительная, на которой постепенно снижается нагрузка, активизируются восстановительные процессы в организме, подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Формы организации занятия

Теоретическое занятие (беседа, рассказ, презентация), практическое занятие (учебное, учебно-тренировочное, тренировочное).

Педагогические технологии.

Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, занятие 45 мин.

Набор обучающихся в группы свободный. Условия отбора: отсутствие медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе 15 человек. Формирование групп производится строго в соответствии с возрастной категорией.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения 72 часа, 36 учебных недель.

Планируемые результаты, формы и виды контроля

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны

Знать:

1. правила техники безопасности;
2. гигиенические требования;
3. основы медицинского контроля и самоконтроля;
4. основную терминологию вида спорта дзюдо;
5. основные принципы дзюдо;
6. основные правила проведения спарринга в дзюдо.

Уметь:

1. оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
2. контролировать частоту сердечных сокращений;
3. проводить разминку в подготовительной части занятий;
4. определять упражнения по их функциональной направленности;
5. выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
6. выполнять основные способы страховки соперника при броске;
7. выполнять стойки, передвижения и захваты дзюдоиста, удержания и болевые приемы;
8. выполнять падения;
9. выполнять технические приемы борьбы лёжа;
10. анализировать проведенный поединок.

Формы и виды контроля

1. наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
2. контроль выполнения отдельных приемов техники;
3. выполнение установленных контрольных испытаний;
4. систематический анализ соревновательной деятельности занимающихся.

Критерии оценки результатов

Преобладающей формой текущего контроля выступают:

- оценка качества выполнения технических приемов;
- оценка уровня мотивации обучающихся к занятиям;
- оценка умения применять полученные знания на практике;

- оценка умение принимать решения в различных ситуациях;
- оценка степени взаимодействия с коллективом и педагогом.

Формы аттестации

Вступительный контроль осуществляется на первом занятии в виде теста на гибкость и координацию, фронтального смотра общей и специальной физической подготовки.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения;
- соревнования.

Промежуточный контроль осуществляется в первом полугодии.с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- зачет, который содержит проверку знаний методики выполнения упражнений.
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях, определение рейтинга творческой активности каждого ребенка.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях;
- выступления для родителей, учащихся, педагогов, на которых выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе. Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Раздел №*2*. «Учебно-тематический план»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Входящая аттестация	2	1	1	беседа тестирование
2	История дзюдо	1	1		беседа
3	Гигиенические требования. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		беседа
4	Правила дзюдо	1	1		беседа
5	Общая физическая подготовка	20	2	18	тестирование
6	Специальная физическая подготовка	20	2	18	тестирование
7	Технико-тактическая подготовка	25	2	23	тестирование
8	Аттестация: промежуточная итоговая	 1 1		 1 1	тестирование
Итого:		**72**	**10**	**62**	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Входящая аттестация.

Теория. Организационное занятие, знакомство с правилами поведения, техникой безопасности. Беседа о правилах поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Тест на гибкость и координацию. Фронтальный смотр общей и специальной физической подготовки.

Тема 2. История дзюдо

Теория. История возникновения дзюдо. Дзюдо в России и мире.

Тема 3. Гигиенические требования. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Гигиена тела. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена питания. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 4. Правила дзюдо

Теория. Правила дзюдо. Обязанности и пава участников соревнований. Продолжительность поединка. Запрещенные действия и наказания. Системы проведения соревнований.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Теория. Средства для развития общих физических качеств. Координация движений. Овладение умением расслабляться.

Практика. Упражнения для развития общих физических качеств: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены,

поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет- кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория. Базовые элементы Дзюдо.

Практика. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо. Отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек –перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.
Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.
Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,
Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Тема 7. Технико-тактическая подготовка

Теория. Основы техники боя. Тактика поединка. Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ соревновательного дня.

Практика. Стойки – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции. Упоры, нырки, уклоны. Захваты. Падения. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.
Положения дзюдоиста. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.
Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.
Закрепление техники выполнения бросков, удушений посредством многократного их проведения. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски. Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди.
Основы тактики:
Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.
Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие), постановка цели противнику), проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера, проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тема 8. Аттестация

Практика. Промежуточная и итоговая аттестация. Тестирование. Проверка выполнения установленных контрольных испытаний; анализ соревновательной деятельности занимающихся.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

занятий группы 1 – 2 года обучения по борьбе Дзюдо на 2021 – 2022 учебный год

Цель: Обучить участников секции восточных единоборств технике борьбы Дзюдо.

Задачи:
- изучение техники и тактики борьбы Дзюдо;
- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
	1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	История борьбы в России и за рубежом	Находить необходимую информацию в различных источниках
	2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.
	3	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	Технику самостраховки при падении	Применять самостраховку при падении на бок, спину
	4	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	ОРУ	Выполнять кувырки со страховкой
	5	Основы техники и тактики борьбы	Основы техники и тактики борьбы	Точно выполнять приемы борьбы

	6	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	Знать способы самостраховки	Уметь быстро реагировать при падении
	7	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	СРУ	Выполнять падение на бок
	8	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	Виды стоек	Применять стойки
	9	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	ОРУ	Выполнять падение кувырком
	10	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	Оборудование и инвентарь	Правила гигиены, закаливания, питания и режима
	11	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	Технику выполнения захватов	Выполнять стойки и захваты
	12	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	Технику выполнения приемов	Выполнять падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.
	13	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	14	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	15	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	Приемы самостраховки	Выполнять приемы
	16	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения,	Технику выполнения приемов	Выполнять прием

		передвижения. Выведение из равновесия рывком.		
	17	СРУ.Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	Приемы самостраховки	Выполнять правила игры
	18	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	ОРУ на растяжку	Выполнять технику борьбы лежа
	19	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	20	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	21	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
	22	Учебная борьба в партере.	Особенности врачебного контроля, самоконтроля, спортивного массажа	Оказать первую помощь, выполнять массаж
	23	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Акробатические упражнения	Выполнять правила учебной борьбы
	24	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы и правила
	25	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы

	26	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	27	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	ОФП, нормативы ОФП	Выполнять нормативы
	28	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	Технику борьбы	Выполнять прием
	29	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Новостей спортивной борьбы в России и за рубежом	Находить информацию из различных источников
	30	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	31	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	32	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	33	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Правила гигиены, закаливания	Соблюдать правила гигиены, закаливания
	34	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Приемы массажа	Выполнять массаж
	35	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	Правила игры	Выполнять правила

	36	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Правила соревнований	Соблюдать ТБ и профилактику травматизма
	37	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Особенности морально-психической подготовки	Выполнять моральные принципы борьба
	38	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Акробатические упражнения	Выполнять акробатические упражнения, соблюдая ТБ
	39	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять подсечку изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.
	40	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
	41	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
	42	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять переднююподножкуа с захватом руки двумя руками.
	43	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Режим питания борца	Следовать режиму питания
	44	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	45	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Врачебный контроль	Соблюдать режим, правила ТБ
	46	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
	47	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного

		разноименного отворота. Удержание сбоку.		отворота. Удержание сбоку.
	48	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
	49	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.
	50	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	51	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	52	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	53	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	54	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	55	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
	56	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри,	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы

		зацеп изнутри).		
	57	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	58	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	59	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
	60	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
	61	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
	62	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
	63	Зачет	Требования к зачету	Выполнять требования
	64	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	65	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	66	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
	67	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично

	68	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
	69	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
	70	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Соблюдать правила
	71	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
	72	Зачет	Требования к зачету	Выполнять требования

Раздел №3. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

Учебно-методическое обеспечение программы

Организационно-педагогические условия реализации программы (ФЗ-№273, ст.2, п. 9; ст. 45, п.5) содержат:

- беседы;
- методику выполнения сложных упражнений;
- разработки занятий.

Дидактический материал – схемы, разработки, которые используются в процессе обучения.

Материально-техническое обеспечение

Гири спортивные (16,24,32 кг.) (2 компл.), манекен тренировочный (4 шт.), мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг.) (2 компл.), мяч футбольный (4 шт.), резиновые амортизаторы (15 шт.), скамейка гимнастическая (5 шт.), тренажер кистевой (30 шт.), турник навесной для гимнастической стенки (4 шт.), канат (1 шт.), брусья навесные для гимнастической стенки (4 шт.).

Список литературы

Для педагога:

1. Андреев В.М. Дзюдо. Методические указания. – М.: Динамо, 1987.-78с.
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захваты). - Л.: СДЮШОР - Дзюдо,1991.-266 с.
3. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. Пер.со словац. - Минск: Полымя, 1983.98с.
4. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо (методическое пособие). - Рига: 1991.-154 с. 6. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. - Л.: ВИФК, 1984.-132 с.
5. Грищенков В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. - Минск: Полымя, 1987.-78с.
6. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. - Минск: Полымя, 1989.-187 с.
7. Коблев Я.К. Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. - М.: ФИС, 1987.-78 с.
8. Крутовских С.С., Рогов А.А., Воробьев С.И., Кофанов Б.Е., Крывлева Н.Б. Боевое искусство дзюдо. Выпуск 1,2,3,4,5. - М.: ФСК "Персей", 1991
9. Литманович А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации. – М.: ОГИФК:1987.-45 с.
10. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. - Киев: Здоровье, 1985.-89 с
11. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. - СПб: 1993. - 155 с. 14. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск: Полымя, 1991. -75 с.
12. Ого Махито. Дзюдо. - Ростов на/Д: Изд-во "Феникс", 1998.-76 с.
13. Робототехника для детей и родителей. С.А.Филиппов. СПб: Наука, 2017.

Для детей и родителей:

1. Дзюдо. П. Харрингтон - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 - С. 1 1-21
2. Последний самурай. М. Раввина - М.: ЭКСМО, 2005 - С.55-77
3. Техника дзюдо. Т. Отаки, Д.Ф. Дрэгер - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 - СЛ 1-60
4. Традиции японских самураев и рыцарей Европы. АА. Трескин — Воронеж 1999 — С. 24-27