

<p>Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры протокол № _____ от _____ г.</p>	<p>Принято на педагогическом совете.  Протокол № _____ от _____ г.</p>	<p>Утверждаю И.о. директора школы О.В. Жерновкова  _____ Приказ № _____ от _____ г.</p>
--	--	---

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 117 с углубленным изучением иностранных языков»  
городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан**

**Дополнительная образовательная  
программа по физической культуре  
«Крепыш» дзюдо  
для 1-3 классов  
на 2019-2020 г.г.**

**Составитель:  
Кузьмина Н.А.  
учитель физической культуры**

## Пояснительная записка

Сегодня очевидно, что при разработке конкретных задач начального образования необходимо исходить из положения о том, что первое звено должно обеспечить целостное развитие личности ребенка, его социализацию, становление элементарной культуры деятельности и поведения, формирование интеллекта и общей культуры. Именно эти ценности должны стать основной совершенствования процесса начального образования. В соответствии с этим усвоение предметных знаний – умений должно рассматривать скорее как средство и результат обучения, чем как его главная цель.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Дзюдо представляет собой спортивный стиль, ведущий своё происхождение от боевого искусства дзюдзюцу. До вхождения в состав олимпийских видов спорта в 1964 году дзюдо представляло собой систему самообороны и физической подготовки, основанную Дзигаро Кано.

В 1882 году молодой мастер дзюдзюцу Дзигаро Кано организовал свою школу, названную им *Кодокан*. Кано назвал свой стиль дзюдо. В то время как название «дзюдзюцу» переводится как «мягкое искусство», слово «дзюдо» имеет значение «путь мягкости». Кано изменил название таким образом, поскольку хотел подчеркнуть, что его ученики не только развивают навыки боевых искусств, но и учатся мягкости в отношении всего пути жизни.

В спортивном дзюдо главной целью является проведение броска, удержания или болевого контроля для приобретения контроля над соперником. В отличие от других боевых искусств здесь не применяются удары руками и ногами. Даже при изучении дзюдо в качестве метода самообороны *дзюдока* (ученик школы дзюдо) учиться лишь защищаться от ударов и атак оружием при помощи бросков, захватов и болевых контролей. При правильном изучении дзюдо представляет собой превосходный способ самообороны.

Наибольшей ценностью дзюдо является развитие мягкости в подходе ко всем сферам жизни. Дзюдо учит человека избегать конфликтов и искать мягкие способы их разрешения. Дзигаро Кано говорил, что дзюдоке следует придерживаться в жизни принципа полезности для всех. Это означает, что

заботясь о себе, дзюдока также заботится обо всех остальных, в том числе и о своем противнике.

Этот принцип оказывает решающее влияние на всю концепцию занятий дзюдо. Во многих других стилях боевых искусств занимающийся заботится только о приобретении собственных навыков, в то время как дзюдока старается помочь в обучении каждому, находящемуся в *додзё* (школе). Это основа, заложенная в дзюдо создателем стиля. Во всех *додзё*, где практикуется дзюдо, делается упор на пользу для всех.

Когда Кано основал свой стиль, он хотел, чтобы дзюдо стало методом, приносящим пользу во всех областях жизни занимающихся. Во-первых, дзюдо является прекрасным методом для поддержания хорошей физической формы. С помощью *тайсо*, упражнений, человек развивает в своем теле как силу, так и гибкость. Занятия дзюдо укрепляют тело физически и развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Помимо этого тренировка сознания в дзюдо учит гибкости ума, позволяющей реагировать на жизнь с большей степенью открытости и спонтанности. Спокойствие же имеет и такой физиологический аспект, как снижение кровяного давления, что предотвращает обычное в наше время развитие гипертонии.

Кроме того, в процессе занятий дзюдо человек приобретает способность защищать себя в экстремальной ситуации. Безусловно, для этого необходимо, чтобы техники самообороны преподавались в *додзё* наряду со спортивными. В целом дзюдо как техника самозащиты позволяет человеку малой физической силы и некрупной комплекции защитить себя от более сильного и крупного противника.

Можно до бесконечности описывать полезность занятий дзюдо. Чем дольше стаж занятий, тем с большим числом этих аспектов тренировок сталкивается человек, вставший на путь дзюдо. Дзюдо влияет на все сферы жизни, в том числе на её продолжительность. Большинство мастеров дзюдо живут дольше и дольше сохраняют активный стиль жизни, если сравнить их с большинством окружающих. При правильных методах преподавания и тренировок можно заниматься дзюдо всю свою жизнь на пользу себе и другим.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по физическому воспитанию «Крепыш» учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

## **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физическому воспитанию «Крепыш»**

Программа деятельности по физическому воспитанию «Крепыш» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация дзюдо как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям дзюдо.
4. Обучение технике и тактике дзюдо.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными

потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

### **Особенности реализации программы : количество часов и место проведения занятий**

Программа «Крепыш» предназначена для учащихся 1-3 классов. Принадлежность определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Количество часов : 87 ч. (на одну группу)

## **Целью данной программы является:**

- формирование детей в возрасте 7 - 9 лет всесторонне развитой личности в процессе физического и нравственного совершенствования.

### **Задачи :**

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие группы задач это :

- группа образовательных задач, которая состоит из усвоения теоретических и методических основ овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям и достижения высоких спортивных результатов.

- группа воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств посредством приобщения занятиям спортом. Организация работы с учащимися основана на принципе добровольного участия. Она носит демократический характер и является неотъемлемой частью внешкольного воспитания. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной деятельности воспитанников. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического взаимодействия.

- группа оздоровительных задач позволяет контролировать развитие форм и способностей организма сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

## **Содержание программы**

Учебная программа предполагает следующие виды спортивной подготовки детей: технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую.

Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку (СПФ) и общую физическую подготовку (ОФП). СПФ представлено средствами, ОФП – средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике дзюдо.

В нормативной части программы изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки. Расчетно-плановая часть включает в себя учебный план, план-графики расчета учебных часов.

- Техническая подготовка :

- расширение объема двигательных навыков;

-совершенствование основных приемов из всех классификационных групп;

• Техничко-тактическая подготовка:

- расширение и совершенствование тактического арсенала наступательных и оборонительных действий;

• Соревновательная подготовка :

- дальнейшее расширение соревновательного опыта путем участия в самых разнообразных турнирах;

• Общая физическая подготовка:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- повышение анаэробной производительности- одной из важных предпосылок освоения повышенного уровня специализированных нагрузок;

- дальнейшее расширение силовых, скоростно-силовых и координационных возможностей.

• Специальная физическая подготовка:

- повышение эффективности и целенаправленности специализированных тренировочных нагрузок;

- дальнейшее развитие специальных физических качеств.

• Морально-волевая подготовка:

- воспитание патриотизма и интернационализма;

- воспитание трудолюбия, самостоятельности, коллективизма;

- дальнейшее расширение психических адаптационных возможностей;

- расширение стрессовой адаптации;

- повышение культурного уровня.

• Теоретическая подготовка:

- расширение и совершенствование знаний по основам спортивной тренировки, гигиене, физиологии спорта;

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. Для групп начальной подготовки её нужно проводить в игровой форме. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а так же растирание ушных раковин, носа, области грудиноключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Необходимо выделять дополнительное время для освоения двигательной культуры дзюдо(ката). Показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков и приемов борьбы лежа.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

## Распределение учебного материала по дзюдо

№	Учебный материал	Классы		
		1	2	3
<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
1	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	Р	З	С
2	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	Р	З	С
3	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	+	+	+
<b>Общая теоретическая подготовка</b>				
1	Техника падения. Самостраховка и страховка	Р	З	З
2	Повторение техники падения. Самостраховка и страховка			
3	Учикоми, рандори			
4	Изучение техники борьбы лежа	Р	З	С
5	Техника удержания сбоку	Р	З	З
<b>Физическая подготовка</b>				
1	Обучение тактики проведения захватов	Р	З	
2	Повтор тактики проведения захватов		Р	З
3	Совершенствование тактики проведения захватов			
<b>Психологическая подготовка</b>				
1	Изучение техники удержания со стороны головы		Р	З
2	Повтор техники удержания со стороны головы			
1	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	Р	З	С
2	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	Р	З	С
3	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук			
1	Повторение техники удержания сбоку		Р	З
2	Изучение техники удержания поперек			Р
3	Повторение техники удержания поперек		Р	З
<b>Тактические игры</b>				
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З
2	тактические действия в нападении, защите			Р
<b>Методическая подготовка</b>				
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+
<b>Судейская практика</b>				
1	Судейство			



## Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дзюдо» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы «Крепыш»**

Контрольные упражнения 1 класс		Нормативы					
		юноши			девушки		
№		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	<i>Бег 30 м.</i>	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
2	<i>Бег 60 м</i>	11,8	12,3	13,0	12,0	12,6	13,5
3	<i>Бег 500 м</i>	2,35	2,45	2,55	2,45	2,55	3,15
4	<i>Бег 1000 м</i>	без	учет	а	вре	мени	
5	<i>Прыжок в длину с места, см</i>	132	103	85	123	104	85
6	<i>Прыжок в высоту, см</i>	80	70	60	75	60	50
7	<i>Метание мяча 150г,м</i>	15	10	7	12	8	5
8	<i>Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз</i>	3	2	1	-	-	-
9	<i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз</i>	-	-	-	8	6	4
10	<i>Сгибание рук в упоре лежа, раз</i>	14	11	6	14	11	5
11	<i>Прыжки со скакалкой за (30сек)</i>	32	26	20	34	28	22
12	<i>Поднимание туловища за (30сек)</i>	16	12	8	16	13	8
13	<i>Наклон туловища вперед(см)</i>	5,0	4,0	3,0	10,0	6,0	4,0
14	<i>Лазанье по канату</i>	зачет			зачет		
15	<i>Челночный бег 3*10м</i>	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
	<i>6*10м</i>	20,0	20,4	21,0	21,0	21,8	23,0
	<i>4*9 м</i>	13,0	13,4	13,8	13,4	13,8	14,2
16	<i>Метание набивного мяча 1кг(см)</i>	295	235	195	245	220	180
17	<i>Многоскоки 8 прыжков(м)</i>	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
18	<i>Метание мяча в цель с 6м,из 5 попыток</i>	4	3	1	4	3	1
19	<i>Лыжные гонки 1 км</i>	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
20	<i>2 км</i>	без	учета	вре	мени		

Контрольные упражнения 2 класс		Нормативы					
		юноши			девушки		
№		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,8	6,4	7,0	6,0	6,7	7,2
2	Бег 60 м	11,0	11,6	12,2	11,6	12,2	13,0
3	Бег 500 м	2,25	2,35	2,50	2,30	2,45	3,00
4	Бег 1000 м	5,30	6,00	6,30	6,00	6,45	7,45
5	Прыжок в длину с места, см	1,40	1,30	1,20	1,30	1,20	1,10
6	Прыжок в высоту, см	90	80	70	85	80	70
7	Метание мяча 150 г, м	20	14	10	14	10	8
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	8	6
10	Сгибание рук в упоре лежа, раз	16	12	8	16	12	8
11	Прыжки со скакалкой за (30сек)	36	30	25	38	32	28
12	Поднимание туловища за (30сек)	18	14	10	18	15	10
13	Наклон туловища вперед(см)	8	5	3	9	6	4
14	Лазанье по канату	зачет			зачет		
15	Челночный бег 3*10м	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
	6*10м	18,8	20,0	21,2	19,4	21,0	22,3
16	4*9м	12,0	12,4	12,8	12,4	12,8	13,4
17	Метание набивного мяча 1кг (см)	310	255	225	280	215	175
18	Многоскоки 8 прыжков (м)	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
19	Метание мяча в цель с 6м, из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
20	Лыжные гонки 1 км	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
	2 км	без	учета	вре	мени		

Контрольные упражнения 3 класс		Нормативы					
		юноши			девушки		
№		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	5,7	6,3	6,7	5,9	6,6	7,2
2	Бег 60 м	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3	Бег 500 м	2,15	2,25	2,40	2,20	2,30	2,40
4	Бег 1000 м	5,15	5,45	6,15	5,45	6,30	7,30
5	Прыжок в длину с места, см	1,50	1,40	1,30	1,40	1,30	1,20
6	Прыжок в высоту, см	1,00	90	80	95	90	80
7	Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	5
10	Сгибание рук в упоре лежа, раз	18	14	10	18	14	10
11	Прыжки со скакалкой за (30сек)	40	34	27	42	36	30
12	Поднимание туловища за (30сек)	20	16	10	20	15	10
13	Наклон туловища вперед(см)	9	6	3	10	6	4
14	Лазанье по канату	зачет			зачет		
15	Челночный бег 3*10м	9,0	9,3	10,0	9,3	10,0	10,3
	6*10м	18,4	19,0	20,3	19,0	20,3	21,3
16	4*9м	11,0	11,4	11,8	11,4	11,8	12,4
17	Метание набивного мяча 1кг,см	325	270	240	295	230	190
18	Многоскоки 8 прыжков(м)	15,0	12,0	8,0	14,0	11,0	7,0
19	Метание мяча в цель с 6 м, из 5 попыток	5	4	3	5	4	3
20	Лыжные гонки 1 км	7,15	7,45	8,15	7,30	7,45	8,20
	2 км	14,40	15,30	17,30	15,00	16,00	17,20
	3 км	без	учета	вре	мени		

## Тематическое планирование

### Тематическое планирование, 1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	12
2	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	12
3	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	12
4	Техника падения. Самостраховка и страховка	12
5	Повторение техники падения. Самостраховка и страховка	12
6	Учикоми, рандори	12
7	Изучение техники борьбы лежа	15
	Итого 87 часов	

### Тематическое планирование, 2-3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Повторение техники удержания сбоку	15
2	Изучение техники удержания поперек	12
3	Повторение техники удержания поперек	12
4	Обучение тактики проведения захватов	12
5	Повтор тактики проведения захватов	12
6	Совершенствование тактики проведения захватов	12
7	Совершенствование тактики проведения удержаний	12
	Итого 87 часов	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата
1	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	
2	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	
3	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком,	

	лицом вперёд	
5	Техника падения. Самостраховка и страховка	
6	Повторение техники падения. Самостраховка и страховка	
7	Игровое занятие, учикоми, рандори	
8	Изучение техники борьбы лежа	
9	Техника удержания сбоку	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	
11	Повторение техники удержания сбоку	
12	Изучение техники удержания поперек	
13	Повторение техники удержания поперек	
14	Игровое занятие. Эстафеты ОФП	
15	Изучение техники удержания со стороны головы	
16	Повтор техники удержания со стороны головы	
17	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
18	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
19	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	
20	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
21	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук	
22	Повтор изученных приемов и техник	
23	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
24	Обучение тактики проведения захватов	
25	Повтор тактики проведения захватов	
26	Совершенствование тактики проведения захватов	
27	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
28	Обучение тактики проведения удержаний	
29	Повтор тактики проведения удержаний	
30	Совершенствование тактики проведения удержаний	
31	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	
32	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	
33	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	
34	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком	
35	Техника падения. Самостраховка и страховка	
36	Повторение техники падения. Самостраховка и страховка	
37	Игровое занятие, учикоми, рандори	
38	Изучение техники борьбы лежа	
39	Техника удержания сбоку	
40	Эстафеты с различными способами перемещений	
41	Повторение техники удержания сбоку	
42	Изучение техники удержания поперек	
43	Повторение техники удержания поперек	
44	Игровое занятие. Эстафеты ОФП	
45	Изучение техники удержания со стороны головы	
46	Повтор техники удержания со стороны головы	
47	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
48	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
49	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	

50	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
51	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук	
52	Повтор изученных приемов и техник	
53	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
54	Обучение тактики проведения захватов	
55	Повтор тактики проведения захватов	
56	Совершенствование тактики проведения захватов	
57	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
58	Обучение тактики проведения удержаний	
59	Повтор тактики проведения удержаний	
60	Совершенствование тактики проведения удержаний	
61	Разучивание стойки дзюдоиста , правая, левая	
62	Стойка дзюдоиста высокая , средняя, низкая	
63	Стойка дзюдоиста полупрямая, согнутая, прогнутая	
64	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	
65	Техника падения. Самостраховка и страховка	
66	Повторение техники падения. Самостраховка и страховка	
67	Игровое занятие, учикоми, рандори	
68	Изучение техники борьбы лежа	
69	Техника удержания сбоку	
70	Эстафеты с различными способами перемещений	
71	Повторение техники удержания сбоку	
72	Изучение техники удержания поперек	
73	Повторение техники удержания поперек	
74	Игровое занятие. Эстафеты ОФП	
75	Изучение техники удержания со стороны головы	
76	Повтор техники удержания со стороны головы	
77	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
78	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
79	Обучение техники переворотов с захватом двух рук	
80	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
81	Совершенствование техники переворотов с захватом двух рук	
82	Повтор изученных приемов и техник	
83	Повтор техники переворотов с захватом двух рук	
84	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	
85	Совершенствование техники удержания со стороны головы	
86	Повтор изученных приемов и техник	
87	Игровое занятие, Эстафеты ОФП	

## Литература для педагога

1. Верхошанский Ю.В.  
Основы специальной силовой подготовки в спорте, 1997 г.
2. Пархомович Г.Р.



- Основы классического дзюдо
3. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М.  
Борьба дзюдо
  4. Станков А.Г., Климин В.П., Писменский И. А.  
Индивидуализация подготовки борцов
  5. Горбунов Г.Д.  
Психпедагогика спорта
  6. Миронова З.С. Мордова Е.М.  
Спортивная травматология
  7. Лобзин В.С., Решетников М.М.  
Аутогенная тренировка

### Литература для учащихся

1. Эйминас П.А.  
Самбо: первые шаги
2. Чумаков С.А.  
Сто уроков борьбы
3. Силин В.И.  
Дзюдо