

Управление образования города Хабаровск
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
г. Хабаровск
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
Протокол № 4
« 18 » 06 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Дзюдо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый, базовый, продвинутый
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Ролдугин Алексей Андреевич,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Хабаровск, 2026 г.

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АОП

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Приказом КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Устав МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённая приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2023 г. № 833;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённый приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082;
- Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Письмом Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации"»);
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022г. №

1082 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённой приказом Министерством спорта РФ от 21 ноября 2023 г. №833, с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья обучающихся.

Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки обучающихся с интеллектуальными нарушениями и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья юных спортсменов, повышение функциональных возможностей организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой дзюдо, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень сложности программы: разноуровневая

Актуальность программы. Программа «Дзюдо» актуальна, поскольку отвечает задачам, изложенным в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно: созданию условий для вовлечения детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивающие командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей. Данная программа создает условия для развития у обучающихся с интеллектуальными нарушениями физических качеств, морально-волевых качеств, навыков самообороны и социализации. В процессе занятий у них формируется культура здорового и безопасного образа жизни, развивается чувство ответственности за себя и окружающих. Таким образом, программа способствует физической и социальной реабилитации, гармоничному развитию личности и воспитанию социально ответственной личности.

Программа является адаптированной и учитывает особые образовательные потребности детей с интеллектуальными нарушениями. Адаптация содержания, методов и форм обучения направлена на:

- обеспечение коррекционно-развивающей направленности учебно-тренировочного процесса;
- создание условий для социальной адаптации и интеграции детей с интеллектуальными нарушениями в общество;
- формирование жизненных и социальных компетенций (автономность, ответственность, социальный интерес, культура целеполагания);
- раскрытие творческого и физического потенциала каждого ребёнка.

Отличительные особенности программы

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (утвержден приказом Министра спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 года № 1082), с учетом психофизиологических особенностей детей и включает в себя изучение материала, тематически повторяющегося в разные годы (уровни) обучения на разном уровне сложности по годам обучения.

Важной особенностью является интеграция с другими видами единоборств и спортивными организациями, что позволяет обогатить опыт обучающихся и расширить их кругозор. Программа включает в себя не только техническую и физическую подготовку, но и изучение этико-философских основ дзюдо, что способствует всестороннему развитию личности.

Содержание программы реализуется при совместной деятельности со следующими организациями:

- Федерация дзюдо (проведение соревнований, мастер-классы, семинары);
- Спортивные клубы по смежным видам единоборств (обмен опытом, совместные тренировочные сборы);
- Образовательные организации (проведение показательных выступлений, уроков мужества).

Адаптация программы для детей с интеллектуальными нарушениями предполагает:

- упрощение учебного материала и его представление в виде детальных, последовательных элементов;
- преимущественное использование игровой формы обучения;
- обучение на предметно-действенной основе (демонстрация, показ, практическое выполнение);
- пошаговое предъявление материала (от простого к сложному);
- многократное повторение изучаемого материала и его использование в новых заданиях, упражнениях, ситуациях;

- смену видов деятельности в ходе занятия для удержания внимания;
- эмоциональное подкрепление деятельности ребенка, создание ситуации успеха;
- подключение тьютора при необходимости (по рекомендации ПМПК).

Стартовый уровень, направлен на диагностику уровня общих и специальных способностей детей, адаптацию и социализацию в обществе. Поэтапное освоение программы, даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

Содержание программы, методы и формы обучения, позволяют положительно влиять на всесторонне развитие личности обучающихся, достигая единства их физического, психического и духовного развития.

Программа «Дзюдо» предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что применение игровых технологий, метода проектов и личностно-ориентированного подхода в сочетании с такой формой организации, как учебно-тренировочное занятие и спортивные соревнования, позволяет наиболее эффективно решать поставленные задачи. Данный подход, учитывающий возрастные и психофизиологические особенности детей с интеллектуальными нарушениями, не только обеспечивает прочное усвоение знаний и формирование практических навыков, но и способствует развитию физических качеств, самостоятельности, дисциплинированности, патриотизма и ответственности у обучающихся. При систематических занятиях дзюдо развивается мотивация к ведению здорового образа жизни, обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка, происходит приобщение к общечеловеческим ценностям.

Единая педагогическая система, и методика обучения, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки рассчитана для всех возрастных групп.

Адресат программы: Программа предназначена для детей с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 10 до 18 лет.

Условия набора:

- Стартовый уровень (1 год обучения) – принимаются дети от 10 до 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки установленного образца.

- Базовый уровень (2-3 годы обучения) – принимаются дети от 12 до 14 лет, имеющие стартовый уровень подготовки либо соответствующую физическую подготовку, не имеющие медицинских противопоказаний.
- Продвинутый уровень (4 год обучения) – принимаются дети 14-18 лет, прошедшие обучение на базовом уровне либо имеющие соответствующую физическую и техническую подготовку, не имеющие медицинских противопоказаний.

Перевод на другие уровни осуществляется по результатам тестирования и успешной сдачи контрольно-переводных нормативов (см. Приложение 6).
Наполняемость учебных групп – 10-15 человек.

Особые образовательные потребности детей с интеллектуальными нарушениями:

- быстрая истощаемость, низкая работоспособность, пониженный общий тонус;
- недостаточность общего запаса знаний, незрелость мышления;
- преобладание игровых интересов, быстрая пресыщаемость в интеллектуальной деятельности;
- снижение внимания (максимальное напряжение в начале задания с последующим снижением);
- необходимость "пошагового" предъявления материала и дозированной помощи взрослого;
- потребность в постоянном стимулировании познавательной активности;
- необходимость в специальном обучении "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации;
- потребность в эмоциональном подкреплении и создании ситуации успеха;
- необходимость в обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды.

Срок освоения программы – 4 года.

На полное освоение программы требуется **864 учебных часа** и **168 часов** в рамках каникулярного времени (для поддерживающих и оздоровительных занятий, всего 1032 часа). Учебные часы (864) распределены по годам обучения.

Объем программы и режим работы

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	2ч	3	6ч	36	216
2 год обучения	2ч	3	6ч	36	216

3 год обучения	2ч	3	6ч	36	216
4 год обучения	2ч	3	6ч	36	216
Итого по программе					864

Занятие – 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа. Между занятиями предусматриваются 10 минутные перерывы.

Форма обучения: очная.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: физическое развитие, социальная адаптация и профессиональное самоопределение детей с интеллектуальными нарушениями средствами олимпийского вида спорта «дзюдо».

Стартовый уровень (1-й год обучения):

Предметные:

- Сформировать и развить общие физические качества (силу, быстроту, гибкость, координацию).
- Научить основным техникам дзюдо (базовые стойки, захваты, перемещения, падения).
- Расширить диапазон двигательных умений и навыков.
- Сформировать знания об истории развития дзюдо в России и мире.
- Формировать способы самоконтроля и саморегуляции при выполнении физических упражнений (умение оценивать свои действия, замечать ошибки, исправлять их с помощью педагога).

Метапредметные:

- Формировать умения работать в парах и группах.
- Обучить соблюдению правил безопасности на занятии.
- Формировать спортивную культуру у обучающихся.
- Развить коммуникативные навыки и навыки конструктивного взаимодействия в группе сверстников.

Личностные:

- Формировать устойчивый интерес к спортивной дисциплине дзюдо.
- Формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- Приобретать опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Формировать навыки социальной адаптации и интеграции в обществе.
- Воспитать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие.
- Формировать социально одобряемые формы поведения, навыки социальной адаптации и интеграции в обществе.

Базовый уровень (2-3й годы обучения):

Предметные:

- Сформировать специальные физические качества (ловкость, координация, борцовая выносливость).
- Научить базовой технике дзюдо (броски, удержания, подножки, переворачивания).
- Освоить технику выполнения болевых и удушающих приемов.
- Научиться выполнять связки из ударных и защитных действий.
- Формировать способы самоконтроля и саморегуляции при выполнении физических упражнений (умение оценивать свои действия, замечать ошибки, исправлять их с помощью педагога).

Метапредметные:

- Развить способности ставить и достигать конкретные спортивные цели (выучить прием, улучшить результат).
- Научить самостоятельно анализировать выполнение приема и исправлять ошибки.
- Формировать навыки планирования и анализа собственных действий.
- Развить навыки конструктивного взаимодействия в группе сверстников.

Личностные:

- Формировать морально-волевые качества (целеустремлённость, настойчивость, выдержку).
- Сформировать у обучающихся чувство долга, ответственности и уважения к наставникам, родным, товарищам по команде, к своей Родине.
- Воспитывать уважительное отношение к спорту и своему здоровью.
- Развить навыки социального взаимодействия и сотрудничества в коллективе.

Продвинутый уровень (4-й год обучения):

Предметные:

- Совершенствовать базовые техники и тактики дзюдо.
- Сформировать и развить прикладные техники дзюдо (самостраховка в быту, защита в ограниченном пространстве).
- Развить разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность.
- Освоить полный комплекс приемов дзюдо (Нагэ-вадза, Кансэцу-вадза, Нэ-вадза).
- Формировать способы самоконтроля и саморегуляции при выполнении физических упражнений (умение оценивать свои действия, замечать ошибки, исправлять их с помощью педагога).

Метапредметные:

- Способствовать развитию коммуникативных навыков, умению работать в группе.
- Воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.
- Развивать навыки самоанализа и рефлексии.
- Формировать навыки проектной и социально-значимой деятельности.
- Развить навыки наставничества в своей команде (обучение младших, организация группы).

Личностные:

- Воспитывать морально-волевые, духовно-нравственные, гражданско-патриотические качества личности и общей культуры.
- Сформировать активную гражданскую позицию, патриотизм, готовность прийти на помощь.
- Освоить здоровый образ жизни как осознанную норму поведения.
- Сформировать готовность к профессиональному самоопределению и осознанному выбору жизненного пути.

1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Начальная диагностика. Правила безопасности. Знакомство с историей дзюдо.	2	1	1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	6	84	Контрольное занятие
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	60	17	43	Контрольное занятие
4.	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты	16		16	Текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка	44	6	38	Контрольное занятие
6.	Контрольная диагностика	4		4	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	216	30	186	
	Каникулярная программа	42			
	Всего	258			

2-го года обучения

	Название раздела	Количество учебных часов	
--	------------------	--------------------------	--

		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
3	Общая физическая подготовка	70	10	60	Контрольные занятия
4	Специальная физическая подготовка	58	10	48	Контрольные занятия
5	Спортивные и подвижные игры	16		16	Контрольные занятия
6	Технико-тактическая подготовка	56	12	44	Контрольные занятия
7	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	Зачёт и результаты
8	Промежуточная аттестация	4	-	4	Зачёт
	Итого	216	44	172	
	Каникулярная программа	42			
	Всего	258			

3-го года обучения

	Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
3	Общая физическая подготовка	50		50	Контрольные занятия
4	Специальная физическая подготовка	50		50	Контрольные занятия
5	Спортивные и подвижные игры	16		16	Текущий контроль
6	Технико-тактическая подготовка	84	10	74	Контрольные занятия
7	Участие в спортивных мероприятиях				Зачёт и результаты
8	Промежуточная аттестация	4		4	Зачёт
	Итого	216	22	194	
	Каникулярная программа	42			
	Всего	258			

4-го года обучения

	Название раздела	Количество учебных часов	
--	------------------	--------------------------	--

		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Опрос
2	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос
3	Общая физическая подготовка	40		40	Контрольные занятия
4	Специальная физическая подготовка	56		56	Контрольные занятия
5	Спортивные и подвижные игры	16		16	Текущий контроль
6	Технико-тактическая подготовка	90	8	82	Контрольные занятия
7	Участие в спортивных мероприятиях				Зачёт и результаты
8	Итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
	Итого	216	18	198	
	Каникулярная программа	42			
	Всего	258			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема №1: Правила поведения и техника безопасности на занятиях (2 часа)

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса «Дзюдо». Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при падении (страховка). Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Дзюдо — олимпийский вид спорта. История зарождения дзюдо в Японии (Дзигоро Кано). Место дзюдо в системе физического воспитания. Знакомство с этикетом дзюдо: приветствия (рицурэй, дзарэй) на татами и вне его, правила поведения в раздевалке и зале.

Практика: Отработка правильного входа на татами и ухода с татами. Выполнение поклонов (стоя и сидя). Опрос по изученному материалу. Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема №2: Общая физическая подготовка (ОФП) (90 часов)

Теория: Строевые упражнения. ОРУ — комплекс специальных упражнений. Акробатические упражнения (кувырки). Техника и правильность выполнения упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения на координацию, силу, гибкость. Упражнения в паре с партнёром, правильность выполнения приёмов, контроль при выполнении упражнений. Легкоатлетические упражнения. Прыжковые упражнения, правильность выполнения упражнений. Значение разминки для подготовки организма к нагрузкам.

Практика:

- Упражнения на ловкость и координацию: Кувырки вперёд и назад, перекаты в группировке, вращения. Прыжки с поворотами на 90°, 180° и 360°. Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний», футбол.

- Упражнения на выносливость: Равномерный бег, кросс, повторный бег на короткие отрезки.

- Упражнения на гибкость: Наклоны вперёд, назад, в стороны из различных исходных положений, вращения в суставах, выпады, «складка», шпагаты (продольный и поперечный — подводящие упражнения). Упражнения на гимнастической стенке.

- Строевые упражнения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку рассчитайсь!». Повороты на месте: направо, налево, кругом. Перестроения из одной шеренги в две.

- Упражнения с предметами: Броски и ловля набивного мяча (1 кг) из-за головы, от груди. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, с вращением вперёд и назад.

- Акробатические упражнения: Стойка на лопатках («берёзка»), «мост» из положения лёжа, «колесо» (с помощью и без). Кувырки в длину и через препятствие.

- Легкоатлетические упражнения: Бег на 10 м, 20 м, 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание набивного мяча на дальность.

- Упражнения для развития силы: Подтягивание на низкой перекладине (девочки — из виса лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине («пресс»), приседания.

- Упражнения с партнёром: Приседания с партнёром на плечах, переноска партнёра на спине, перетягивание, упражнения на равновесие (стойка на одной ноге, партнёр пытается вывести из равновесия).

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировки.

Тема №3: Специальная физическая подготовка (СФП) (60 часов)

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях дзюдо. Понятие о травмах и их причинах. Упражнения на развитие силовых способностей. Инструктаж по выполнению упражнений с отягощением, направленных на развитие определённых групп мышц для развития силы и силовой выносливости (особое внимание мышцам спины, кистей и ног). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости (особенно тазобедренных суставов и позвоночника). Упражнения на развитие ловкости и координации. Страховка и самоконтроль

при падениях (укэми). Имитационные упражнения (перекаты, броски без партнёра). Техника и правильность выполнения.

Практика:

- Упражнения для развития силы хвата: Висы на перекладине, сжимание теннисного мяча или кистевого эспандера, перетягивание пояса, захваты и удержания за ворот и рукав кимоно партнёра.

- Упражнения с отягощением: Поднимание и опускание плеч с гантелями, сгибание рук в запястьях с гантелями. Приседания с набивным мячом или партнёром. Упражнения с резиновым жгутом для имитации бросков и захватов.

- Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов: Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат (продольный, поперечный). «Мост» из стойки с помощью и без помощи партнёра. «Складка» сидя. Махи ногами (вперёд, назад, в сторону) с максимальной амплитудой. Упражнения на «борцовском мосту» (перекаты, забегания) — подготовительные.

- Специальные беговые и прыжковые упражнения: Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки из глубокого приседа, прыжки через препятствия.

- Упражнения на координацию: Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с закрытыми глазами (сохранение равновесия). Падения (укэми):

- Падение вперёд (маэ-укэми) из упора лёжа, с колен, из стойки.
- Падение назад (уширо-укэми) из положения сидя, из приседа, из стойки.
- Падение на бок (ёко-укэми) с колен, из стойки.
- Падение с перекатом (дзэнпо-кайтэн-укэми) — кувырок вперёд через плечо.

- Имитационные упражнения: Имитация бросков (подсечек, подножек, броска через бедро) без партнёра и с партнёром (в статике, без отрыва от татами). Имитация захватов и передвижений в стойке.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок.

Тема №4: Спортивные и подвижные игры (16 часов)

Практика:

– Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч по кругу», «Третий лишний», «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки», «Кот и мыши», «Салки с приседаниями».

– Игры с элементами единоборств: «Бой петухов» (балансирование на одной ноге, толкая друг друга плечом), «Перетягивание в парах» (за пояс или палку), «Вытолкни из круга», «Рыболовная верша», «Эстафета с преодолением препятствий».

– Эстафеты: Встречные, круговые, с элементами акробатики (кувырки, перекаты), с предметами (мячи, скакалки, обручи).

– Спортивные игры: Футбол (обучение ударам и ведению мяча), баскетбол (обучение передачам и ведению мяча), ручной мяч (элементы). Игры направлены на развитие быстроты реакции, ловкости и чувства взаимодействия в команде.

– Игры на развитие специальных качеств: Игры в касание (развитие реакции и передвижения), игры с захватами (освоение блокирующих действий), игры с выведением из равновесия.

Форма контроля: Наблюдение, текущий контроль.

Тема №5: Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (44 часа)

Теория: Соблюдение правил техники безопасности на занятиях дзюдо. Понятие о травмах и их причинах. Основные положения (стойки) в дзюдо: правая, левая, фронтальная. Захваты (кумиката): классические, разноимённые, одноимённые. Дистанции в дзюдо: дальняя, средняя, ближняя. Перемещения по татами (аси-сабуки). Способы подготовки и выведения из равновесия (кудзуси). Основные принципы выполнения бросков (нагэ-ваза). Этикет и правила ведения схватки. Запрещённые приёмы и действия.

Практика:

– Стойки, захваты и передвижения:

– Отработка правой и левой стоек. Перемещения приставными шагами, скользящим шагом вперёд, назад, в стороны.

– Основные захваты: за рукав и отворот кимоно (односторонний, двухсторонний). Изучение способов взятия и удержания захвата. Борьба за захват (кумиката сенсю).

– Выведение из равновесия (кудзуси) в 8 направлениях: вперёд, назад, влево, вправо, по диагоналям. Упражнения: толчок, рывок, скручивание, осаживание.

– Броски (Нагэ-ваза) — базовая техника:

– Броски ногами (Аси-вадза):

– Передняя подсечка (Дэ-аси-барай).

- Боковая подсечка (Ёко-аси-барай).
- Задняя подножка (О-сото-гари). Изучение подводящих упражнений, имитация, затем выполнение на партнёре (в движении).
- Броски руками (Тэ-вадза):
- Выведение из равновесия толчком и рывком.
- Бросок через плечо (Сэой-нагэ) — базовая версия, с захватом за рукав (иппон-сэой-нагэ). Изучение по фазам: вход, разворот, наклон, бросок.
- Броски туловищем (Коси-вадза):
- Бросок через бедро (О-госи). Изучение правильного входа «шагом», подбива тазом.
- Борьба лёжа (Нэ-вадза) — базовая техника:
- Удержания (Осаэ-коми-вадза):
- Удержание сбоку (Кэса-гатамэ). Изучение правильной фиксации головы и руки противника.
- Удержание со стороны головы (Ками-сихо-гатамэ).
- Удержание поперёк (Ёко-сихо-гатамэ).
- Удержание верхом (Татэ-сихо-гатамэ).
- Переворачивания: Переворачивание партнёра из положения на четвереньках на спину (рычагом, забеганием, захватом пояса и ноги).
- Уходы от удержаний: Освобождение от удержания сбоку (вставлением бедра, поворотом на живот), от удержания верхом (перекатом, мостом).

Форма контроля: Опрос, анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольные схватки (рендзоку-рэнсё — отработка связок).

Тема №6: Контрольная диагностика (4 часа)

Практика: Проведение контрольных нормативов по ОФП, СФП и базовой технике дзюдо (демонстрация изученных бросков и удержаний). Подведение итогов первого года обучения.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема №1: Вводная часть подготовки. Техника безопасности (2 часа)

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи второго года обучения. Правила техники безопасности, культуры общения на занятиях, в тренировочном зале, на татами, на улице во время движения к месту занятий. Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма (кимоно) и правила её ношения. Соблюдение правил гигиены.

Практика: Опрос по изученному материалу. Повторение этикета.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема №2: Теоретическая подготовка (10 часов)

Теория: Личная гигиена, закаливание, режим дня спортсмена. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. История развития дзюдо в мире и в России. Кодекс дзюдо: максимальная эффективность, взаимопомощь, вежливость, честность, скромность. Знаменитые российские дзюдоисты (олимпийские чемпионы: В. Невзоров, А. Михайлин, Т. Хангалов и др.). Иерархия поясов в дзюдо (кю и даны). Общие сведения о травмах и причинах травматизма в дзюдо. Первая помощь при травмах. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Восстановление работоспособности организма после тренировок.

Практика: Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Просмотр видеофильмов с техникой ведущих дзюдоистов. Тестирование по теории. Наложение шин на верхние и нижние конечности. Приёмы восстановления (дыхательная гимнастика, релаксация).

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема №3: Общая физическая подготовка (70 часов)

Теория: Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков. Упражнения с партнёром. Строевые упражнения. Циклические упражнения (развитие выносливости). Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

Практика:

- Упражнения для мышц и суставов: Упражнения для шейного отдела, плечевого пояса, тазобедренных суставов (особое внимание). Комплексы ОРУ без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами).

- Упражнения с партнёром: Упражнения на гибкость и растяжку с помощью партнёра. Упражнения на силу: поднятие и переноска партнёра (на плечах, на спине, на руках), приседания и выпады с партнёром, борьба в захвате за руки (провокация на потерю равновесия).

- Акробатика: Кувырки вперёд и назад (в группировке, согнувшись), кувырок-полёт, кувырок через плечо (в том числе с поворотом на 180°). Стойка на руках у стенки, «колесо» (переворот боком). Перекаты и падения (укэми) из разных положений, в том числе с партнёром.

– Строевые упражнения и передвижения: Повороты на месте, перестроения (из колонны по одному в колонну по два, из шеренги в две и обратно). Размыкания и смыкания. Движение в обход, противоходом, змейкой.

– Циклические упражнения: Бег на средние дистанции (400-800 м), кросс. Челночный бег (3x10 м, 4x10 м). Плавание (если есть условия) — развитие общей выносливости.

– Стретчинг: Выполнение комплексов упражнений для мышц спины, ног, тазобедренного сустава. Упражнения на расслабление. Выполнение продольного и поперечного шпагата (с помощью и самостоятельно).

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки, оперативный и текущий контроль, зачёт.

Тема №4: Специальная физическая подготовка (58 часов)

Теория: Упражнения на развитие силовых способностей. Инструктаж по выполнению упражнений с отягощением, направленных на развитие специальной силы (сила хвата, сила мышц спины и ног). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости и ловкости (специфических для дзюдо). Упражнения на развитие специальной выносливости. Упражнения на координацию и равновесие (включая упражнения на борцовском мосту).

Практика:

– Упражнения с отягощением: Выполнение упражнений с гантелями (на бицепс, трицепс, дельты), с набивными мячами (броски партнёру, жим), с резиновыми жгутами (имитация бросков, защита от захватов). Упражнения на тренажёрах (тяга сверху, тяга к поясу, жим ногами) — для укрепления мышц спины и ног.

– Упражнения для развития быстроты: Упражнения с партнёром: рывки по сигналу (захват, отход, атака). Выполнение ударов руками и ногами в воздух с максимальной скоростью. Скоростное выполнение передвижений в стойке (приставные шаги, выпады) — «тень» борьбы.

– Упражнения на борцовском мосту: Забегания на мосту (вперёд, назад, по кругу), перевороты с моста, подъём с моста. Упражнения для укрепления мышц шеи (наклоны и вращения головы с сопротивлением, «борцовский мост» с опорой на голову).

– Специальные упражнения в партере: «Выседы» из упора лёжа, передвижения на четвереньках, перекаты с захватом ног партнёра. Упражнения для уходов от удержаний (мостик, перекат).

– Специальные упражнения для бросков: Имитация выполнения бросков (Сэой-нагэ, О-сото-гари, О-госи) с резиновым жгутом. Имитация выведения из равновесия (кудзуси) с партнёром.

– Упражнения на развитие ловкости: Прыжки с разворотом на 180° и 360°, многоскоки, упражнения на гимнастических снарядах. Эстафеты с элементами кувырков и перекатов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки, зачёт.

Тема №5: Спортивные и подвижные игры (16 часов)

Теория: Спортивные (подвижные) игры. Игры как метод направленный на развитие ловкости, быстроты, выносливости и командного взаимодействия.

Практика:

– Игры с элементами борьбы: «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» (игры на реакцию и перемещение). Игры в касание, в захваты.

– Спортивные игры: Баскетбол, волейбол (по упрощённым правилам), футбол, регби на коленях (для развития борьбы в партере и чувства соперника).

– Эстафеты: Линейные, круговые, встречные эстафеты с элементами полосы препятствий (кувырки, переноска предметов, прыжки).

– Игры-задания: «Борьба за пояс», «Перетягивание в парах», «Вытолкни из круга», «Петушиный бой» (развитие чувства равновесия).

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль.

Тема №6: Техничко-тактическая подготовка (56 часов)

Теория: Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Выведение из равновесия (кудзуси). Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек и болевых приёмов (Кансэцу-вадза) — рычаг локтя. Техника борьбы в стойке. Комбинации и контрприёмы. Тактика ведения схватки: атака, защита, контратака.

Практика:

– Борьба лёжа (Нэ-вадза):

– Переворачивания: Переворачивание захватом двух рук (ёко-сихо-гатамэ), переворачивание захватом шеи и ноги (кузурэ-ками-сихо-гатамэ). Переворачивание рычагом руки.

– Удержания: Совершенствование удержаний (Кэса-гатамэ, Ками-сихо-гатамэ, Татэ-сихо-гатамэ, Ёко-сихо-гатамэ). Изучение вариантов удержаний с обратным захватом рук. Уходы от удержаний (перекатом, мостом, сбрасыванием).

– Болевые приёмы (Кансэцу-вадза): Рычаг локтя через бедро (Дзюдзи-гатамэ — «крест») от удержания сбоку. Рычаг локтя с захватом руки партнёра между ног (Удэ-гарами — «узел»). Изучение принципов проведения болевых приёмов на руку в партере. Ущемление ахиллова сухожилия (Аси-хисиги).

– Борьба в стойке (Тати-вадза):

– Совершенствование базовой техники бросков: О-сото-гари (с колена, с падением), Сэой-нагэ (иппон-сэой-нагэ, с колена), О-госи (с различными захватами).

– Изучение новой техники бросков:

– Задняя подножка с захватом ноги (О-сото-гари с захватом ноги).

– Передняя подножка (Хидза-гурума — «бросок через колено» или вариант Куцуги-даоси).

– Бросок захватом двух ног (Моро-тэ-гари) — основной вариант.

– Бросок через спину с захватом двух рукавов (Сэой-нагэ с двумя руками — Моротэ-сэой-нагэ).

– Броски с подворотом: Учи-мата (бросок подхватом изнутри) — начальное знакомство.

– Комбинации и связки: Отработка связок: Сэой-нагэ → Кэса-гатамэ. О-сото-гари → уход в удержание.

– Защита и контрприёмы: Защита от захватов, от бросков (уход, сайд-степ). Контрприёмы от Сэой-нагэ (контрприём через спину), от О-сото-гари (контрприём подсечкой).

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль, учебно-тренировочные схватки (рандори).

Тема №7: Участие в спортивных мероприятиях

Практика: Участие в соревнованиях и фестивалях по дзюдо городского, регионального уровня (в соответствии с календарным планом). Анализ выступлений, разбор ошибок.

Тема №8: Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика: Контрольное тестирование: первое — в середине учебного года, второе — в конце. Определение динамики роста результатов, уровня технического мастерства (выполнение КАТА — демонстрация техники).

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема №1: Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа)

Теория: Правила поведения и техника безопасности на третьем году обучения. Доведение плана на год. Гигиенические требования к экипировке. Правила безопасности при проведении тренировок и участия в соревнованиях.

Практика: Тест по технике безопасности. Повторение этикета дзюдо.

Тема №2: Теоретическая подготовка (10 часов)

Теория: Физическая культура и спорт в России. История развития дзюдо в мире и в России. Структура и работа федерации дзюдо. Международные соревнования: Олимпийские игры, Чемпионаты Мира и Европы. Выдающиеся спортсмены России и СССР: Д. Кабалевский, Т. Хангалов, Б. Михайлов, А. Шабанов, И. Макаров, Х. Ибрагимов, М. Магомедов и др. Патриотическое воспитание через примеры побед российских дзюдоистов. Разбор основных правил соревнований по дзюдо. Классификация бросков (Нагэ-вадза): Тэ-вадза, Коси-вадза, Аси-вадза, Суми-вадза (броски жертвой), Ёко-вадза (броски на бок). Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий (Приложение 1).

Практика: Просмотр и анализ видеофильмов (Олимпийские игры, Чемпионаты мира). Тестирование по теории.

Форма контроля: Текущий контроль, опрос.

Тема №3: Общая физическая подготовка (50 часов)

Теория: Характеристика используемых средств для повышения ОФП. Контроль и дозировка нагрузки. Упражнения на развитие силы, ловкости, координации и др. Акробатические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища и ног. Инструктаж по технике выполнения упражнений на растягивание, расслабление и координацию.

Практика:

- Упражнения для развития силы: Подтягивание на перекладине (разным хватом), подъём разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс (поднимание ног и туловища), приседания со штангой (или партнёром) на плечах. Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения для развития быстроты: Бег на 30 м, 60 м, челночный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание гранаты (или теннисного мяча).

- Упражнения для развития выносливости: Кросс 1-2 км, бег на 400-800 м, плавание.

- Акробатические упражнения: Колесо, стойка на руках, кувырки вперёд и назад в группировке и согнувшись, кувырок-полёт, рондат, фляк (подводящие упражнения).

- Упражнения на гибкость: Шпагаты, «складка», наклоны и круговые вращения туловища, упражнения с гимнастической палкой.

- Подвижные игры: Футбол, баскетбол, волейбол по упрощённым правилам. Регби на коленях.

Форма контроля: Контрольная тренировка, зачёт.

Тема №4: Специальная физическая подготовка (50 часов)

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений для развития специальных физических качеств. Специальная сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость дзюдоиста. Основные средства СФП: поединки, схватки, специальные упражнения (схватки на технику, на тактику, на развитие специальных качеств).

Практика:

- Упражнения для развития силы: Схватки с более тяжёлыми партнёрами, выполнение бросков и удержаний на «тяжёлых» партнёрах. Жим штанги лёжа, приседания со штангой. Упражнения с резиной для силы хвата и бросков.

- Упражнения для развития быстроты: Схватки с быстрыми и лёгкими партнёрами. Выполнение бросков на скорость (за 10, 15 секунд). Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.

- Упражнения для развития выносливости: Схватки с партнёрами, способными долгое время сохранять работоспособность. Выполнение бросков сериями в течение 3-5 минут (интервальный метод). Бег на длинные дистанции (кросс 2-3 км).

- Упражнения для развития гибкости: Схватки с подвижными партнёрами, выполнение бросков с максимальной амплитудой. Упражнения на борцовском мосту: забегания, накаты, перекаты.

- Упражнения для развития ловкости: Схватки с нестандартными захватами, выполнение новых бросков в условиях поединка. Специализированные игры в касание и захват.

- Самостраховка (Укэми): Совершенствование техники падений: вперёд кувырком, на бок, на спину с поворотом, падение с прыжка через препятствие. Защита от падения партнёра сверху.

- Имитационные упражнения: Имитация всех групп бросков (Сэой-нагэ, О-госи, О-сото-гари, Учи-мата) с партнёром и без.

Форма контроля: Контрольная тренировка, зачёт.

Тема №5: Спортивные и подвижные игры (16 часов)

Практика:

- Игры: «Борьба за мяч», «Борьба в квадратах», «Чертов мост», «Преграды», «Борьба с поясами», «Регби с захватами».

- Эстафеты: Комбинированные эстафеты (бег, кувырки, переноска манекена, преодоление препятствий).

- Игры на развитие координации и ловкости: «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах», «Петушиный бой».

Форма контроля: Текущий контроль.

Тема №6: Техничко-тактическая подготовка (84 часа)

Теория: Техника и тактика дзюдо. Отработка «коронных» бросков. Борьба в стойке и партере. Комбинации и контрприёмы. Тактические действия в схватке: маскировка, маневрирование, силовое давление. Анализ соревновательной деятельности.

Практика:

- Борьба стоя (Тати-вадза):
- Стойки и захваты: Правая, левая, фронтальная. Борьба за захват (за правосторонний, левосторонний). Предварительные, наступательные, оборонительные захваты.
- Броски: Совершенствование всех изученных бросков: Сэой-нагэ (разные варианты), О-coto-гари, О-госи, Моро-тэ-гари, Учи-мата (подхват изнутри), Тай-отоси (передняя подножка с отхватом), Хараи-госи (бросок подхватом снаружи), О-coto-гари с падением.
- Сложные броски: Бросок через голову (Томоэ-нагэ), бросок прогибом (Ура-нагэ), бросок через спину с колен (Сукуи-нагэ).
- Комбинации: Связки из 2-3 бросков (Сэой-нагэ → Учи-мата, О-coto-гари → О-госи, Тай-отоси → Сэой-нагэ).
- Контрприёмы: Контрприёмы от Сэой-нагэ (О-coto-гари, Тэ-гурума), от О-coto-гари (О-учи-гари — «отхват»).
- Борьба лежа (Нэ-вадза):
- Удержания: Совершенствование всех удержаний (Кэса-гатамэ, Ками-сихо-гатамэ, Татэ-сихо-гатамэ, Ёко-сихо-гатамэ). Изучение удержаний с обратным захватом и вариантов перехода между удержаниями.
- Болевые приёмы (Кансэцу-вадза): Совершенствование рычага локтя через бедро (Дзюдзи-гатамэ), узла (Удэ-гарами). Изучение рычага локтя от удержания поперёк, рычага локтя с захватом руки между ног (Удэ-хисиги-дзигок-гатамэ). Изучение болевых приёмов на ноги: ущемление ахиллова сухожилия (Санкаку-гатамэ — «треугольник»).
- Переходы: Переходы от удержаний к болевым приёмам и обратно. Переходы из стойки в партер (добивание после броска).
- Тактическая подготовка: Изучение тактических действий: «угроза», «маскировка», «силовое давление», «маневрирование».

Тактика преследования соперника удержаниями и болевыми приёмами после удачного броска.

Форма контроля: Текущий контроль, учебно-тренировочные схватки (рандори).

Тема №7: Участие в спортивных мероприятиях

Практика: Участие в соревнованиях по дзюдо (муниципальные, краевые). Анализ выступлений. Выполнение разрядных требований (присвоение «кю»).

Тема №8: Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика: Контрольное тестирование по ОФП, СФП и технике. Выполнение КАТА (демонстрация техники) и участие в контрольных схватках.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема №1: Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа)

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Единый комплекс норм и правил поведения на татами. Правила обращения со спортивным инвентарём. Подготовка к итоговой аттестации.

Практика: Опрос по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос.

Тема №2: Теоретическая подготовка (8 часов)

Теория: Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный периоды. Основы комплексного контроля в системе подготовки. Стабильность показателей физического состояния спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические и психологические средства восстановления (аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика). Медико-биологические средства: питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, витамины. Закаливание организма. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Практика: Тестирование на выявление индивидуальных особенностей физической подготовленности. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования. Составление индивидуального плана подготовки к соревнованиям. Опрос.

Форма контроля: Опрос, тестирование.

Тема №3: Общая физическая подготовка (40 часов)

Теория: Характеристика используемых средств для повышения ОФП на продвинутом этапе. Контроль и дозировка нагрузки. Упражнения на развитие силы, ловкости, координации. Акробатические упражнения. Развитие общих физических качеств с учётом возраста и пола.

Практика:

- Упражнения на развитие силы: Подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лёжа (с отягощением), приседания со штангой, становая тяга, упражнения на тренажёрах.
- Упражнения на развитие быстроты и координации: Бег на 100 м, челночный бег, прыжки в длину и в высоту, многоскоки. Акробатические упражнения: рондат, фляк, сальто вперёд и назад (подводящие).
- Упражнения на выносливость: Кросс 3 км, бег на 400-800 м, плавание 100-200 м.
- Спортивные игры: Футбол, баскетбол, волейбол по официальным правилам (для развития скоростной выносливости).

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки, контрольная тренировка, зачёт.

Тема №4: Специальная физическая подготовка (56 часов)

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений для развития специальных физических качеств на продвинутом уровне. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Практика:

- Упражнения для развития силы: Поединки с физически сильными и более тяжёлыми партнёрами. Броски на «тяжёлых» партнёрах. Упражнения с гирями и штангой (жим лёжа, рывок, толчок).
- Упражнения для развития быстроты: Поединки с быстрыми и лёгкими партнёрами. Выполнение бросков на скорость с фиксацией времени. Рывки по сигналу.
- Упражнения для развития выносливости: Длительные поединки (3-5 минут). Серийные броски с партнёром (10-15 бросков в высоком темпе). Кросс 3-5 км.
- Упражнения для развития гибкости и подвижности: Упражнения на борцовском мосту: забегания с поворотом, перекаты, выход в стойку. Шпагаты, наклоны, «складка». Упражнения с резиной на растяжку.

- Упражнения для развития ловкости: Выполнение новых, сложных бросков в условиях поединка. Схватки с нестандартными захватами. Специальные игры в касание и захват.

- Упражнения на развитие функциональных возможностей: Работа на тренажёрах (беговая дорожка, велоэргометр) для развития аэробной выносливости. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: Контрольная тренировка, зачёт.

Тема №5: Спортивные и подвижные игры (16 часов)

Практика:

- Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, футбол по официальным правилам.

- Специализированные игры: Регби на коленях (силовая борьба в партере). Борьба за мяч на татами (развитие тактического мышления). Игры с использованием поясов и платков (развитие силы хвата).

- Эстафеты: Комбинированные эстафеты с предметами, с выполнением заданий (кувырки, подтягивания, переноска манекена).

- Полоса препятствий: Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, прыжками, кувырками.

Форма контроля: Текущий контроль.

Тема №6: Техничко-тактическая подготовка (90 часов)

Теория: Тактика ведения поединка. Виды тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая). Тактическая подготовка: подавление, маневрирование, маскировка. Анализ «коронных» бросков. Совершенствование связок и комбинаций. Подготовка к итоговой аттестации.

Практика:

- Борьба стоя (Тати-вадза):

- Совершенствование техники: Отработка «коронных» бросков до автоматизма. Совершенствование всех классификационных групп бросков: Тэ-вадза (Сэой-нагэ, Моротэ-сэой-нагэ, Эри-сэой-нагэ), Коси-вадза (О-госи, Уки-госи, Хане-госи), Аси-вадза (О-coto-гари, Учи-мата, Тай-отоси, Хараи-госи, О-учи-гари, Косуто-гари), Суми-вадза (Томоэ-нагэ, Суми-гаэси, Ура-нагэ).

- Связки и комбинации: Отработка сложных комбинаций из 3-4 бросков. Переходы между бросками (с ноги на руку, с руки на бедро).

- Контрприёмы: Отработка контрприёмов на все основные броски (Сэой-нагэ → О-coto-гари или Тэ-гурума, О-coto-гари → О-учи-гари, Учи-мата → Ура-нагэ).

- Борьба лежа (Нэ-вадза):

– Удержания: Совершенствование всех удержаний и переходов между ними.

– Болевые приёмы (Кансэцу-вадза): Совершенствование рычагов локтя (Дзюдзи-гатамэ, Удэ-гарами, Удэ-хисиги-дзигок-гатамэ). Совершенствование ущемления ахиллова сухожилия. Изучение болевых приёмов в стойке (проведение броска сразу на болевой).

– Переходы: Отработка непрерывных переходов из стойки в партер (добивание) и из удержания на болевой приём.

– Комбинации в партере: Связки: удержание → болевой приём → удержание.

– Тактическая подготовка: Разбор и анализ поединков (своих и ведущих дзюдоистов). Отработка тактических действий: создание ложной угрозы (вызов на контратаку), затягивание времени (при преимуществе), атака с разных дистанций. Отработка тактических схем на соревнования.

– Подготовка к итоговой аттестации: Повторение и совершенствование всей изученной техники. Сдача элементов КАТА (Нагэ-но-ката, Камэ-но-ката).

Форма контроля: Наблюдение и анализ, контрольные схватки (рандори и сёай).

Тема №7: Участие в спортивных мероприятиях

Практика: Участие в соревнованиях по дзюдо (муниципальные, краевые, региональные). Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью. Анализ выступлений. Выполнение разрядных требований (присвоение 1-го кю — коричневого пояса).

Тема №8: Итоговая аттестация (4 часа)

Практика: Контрольное тестирование по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке. Проводится в виде демонстрации техники (КАТА), выполнения контрольных нормативов и участия в итоговых схватках. Выдача удостоверений о присвоении квалификационной степени (кю).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Стартовый уровень (1-й год обучения):

Предметные:

- Овладеют элементарными основами дзюдо (названия базовых стоек, дистанции, передвижения).
- Будут соблюдать технику безопасности на занятии.

- Научатся выполнять простейшие акробатические элементы (кувырки, перекаты) и элементы самостраховки при падении на спину, бок.
- Продемонстрируют положительную динамику в развитии общих физических качеств (сила, быстрота, гибкость, координация) по результатам контрольно-переводных нормативов.
- Узнают историю возникновения и развития дзюдо в России и мире.

Метапредметные:

- Научатся безопасно взаимодействовать с партнёром в спарринге и во время групповых тренировок.
- Будут слушать и соблюдать инструкции тренера-педагога.
- Приобретут навыки работы в парах и группе.
- Сформируют навыки самоорганизации и самоконтроля.

Личностные:

- Проявят дисциплинированность и ответственное отношение к выполнению заданий, правилам поведения в зале.
- Будут стремиться вести здоровый образ жизни: зарядка по утрам, режим дня, соблюдение элементарной гигиены.
- Сформируют интерес к занятиям дзюдо и спортом в целом.
- Приобретут опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Проявят навыки социального взаимодействия: научатся работать в паре, соблюдать правила, слушать педагога и товарищей.
- Сформируют элементарные навыки саморегуляции: умение контролировать свои эмоции, соблюдать дисциплину на занятии.

Базовый уровень (2-3-й годы обучения):

Предметные:

- Овладеют базовой техникой дзюдо: выполняют основные броски (задняя/передняя подножка, бросок захватом ног), удержания сбоку и со стороны головы, переворачивания.
- Сформируют специальные физические качества: улучшат координацию движений в усложненных условиях, разовьют ловкость и борцовую выносливость (способность вести схватку в заданном темпе).
- Освоят базовые приёмы: освобождение от простых захватов за руки и одежду, защита от ударов, применение изученных бросков в условиях модельной ситуации.
- Научатся выполнять связки из ударных и защитных действий.
- Освоят технику выполнения болевых и удушающих приемов.

Метапредметные:

- Научатся ставить конкретную спортивную цель (освоить конкретный приём, улучшить время выполнения норматива) и выстраивать последовательность действий для поэтапного её достижения.
- Научатся замечать и исправлять ошибки в выполнении своих приёмов.
- Сформируют навыки планирования и анализа собственных действий.
- Научатся работать в паре и группе при выполнении тренировочных заданий.

Личностные:

- Сформируют морально-волевые качества: целеустремлённость, трудолюбие, настойчивость в преодолении трудностей при освоении новых приёмов, сдаче нормативов.
- Проявят уважение к тренеру-педагогу, родным, товарищам по команде.
- Осознают чувство долга и ответственности за свои действия в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.
- Сформируют ценностное отношение к своей Родине, осознают причастность к истории и культуре страны.
- Сформируют жизненные и социальные компетенции: автономность (способность делать выбор), ответственность (за свои действия и их последствия), социальный интерес (готовность к сотрудничеству и помощи).
- Научатся презентовать себя и свои результаты (выступления, показательные тренировки).

Продвинутый уровень (4-й год обучения):

Предметные:

- Достигнут технико-тактического мастерства на уровне, позволяющем вариативно применять изученную технику (комбинации, контрприёмы) в условиях соревновательных схваток.
- Овладеют прикладными техниками дзюдо, научатся применять навыки самостраховки в быту (защита при падении на лестнице, в гололед), быстро реагировать и защищаться в условиях ограниченного пространства.
- Продемонстрируют разностороннюю физическую подготовленность, соответствующую нормативам «продвинутого» уровня.
- Освоят полный комплекс приемов дзюдо (Нагэ-вадза, Кансэцу-вадза, Нэ-вадза).
- Научатся выполнять сложные технические связки и комбинации.

Метапредметные:

- Научатся анализировать свою тренировочную и соревновательную деятельность, корректировать свои действия.

- Смогут перенести сформированные качества (целеполагание, стрессоустойчивость, самоорганизацию) в учебную и повседневную жизнь.
- Разовьют навыки наставничества в своей команде (обучение младших, организация группы).
- Сформируют навыки проектной и социально-значимой деятельности.

Личностные:

- Сформируют активную гражданскую позицию, уважение к историческому и спортивному наследию страны (участие в акциях, выездах и проектах патриотической направленности).
- Разовьют здоровый образ жизни как осознанную норму поведения (ежедневные занятия спортом, соблюдение режима дня).
- Проявят готовность прийти на помощь сверстнику, младшему товарищу, а также готовность защитить слабого.
- Сформируют духовно-нравственные качества (доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь).
- Разовьют культуру целеполагания: умение ставить цели и достигать их, не ущемляя прав и свобод окружающих.
- Сформируют готовность к профессиональному самоопределению и осознанному выбору жизненного пути.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов, экзаменов и участием в спортивных мероприятиях.

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Помещение (из расчета не менее 2 м² на человека)
- Освещение – общее
- Вентиляция
- Оборудование и приспособления:

№ п.п.	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Коли че ство
1	Борцовский ковёр 8 х 8м,10X10м,12х12м	шт.	1
2	Гимнастические маты 1,5 X 1 м	шт.	6
3	Стенка гимнастическая	шт.	1

4	Перекладина для подтягивания навесная	шт.	4
5	Канат для перетягивания	шт.	1
6	Канат для лазанья	шт.	1
7	Тренажёры для ОФП	шт.	10
8	Гантели переменной массы	комп. л.	3
9	Палки гимнастические	шт.	15
10	Скакалки	шт.	15
11	Мячи набивные массой 1, 2, 3 кг.	шт.	20
12	Манекен тренировочный	шт.	2
13	Мяч баскетбольный	шт.	2
14	Мяч футбольный	шт.	2
15	Секундомеры	шт.	2
16	Свисток судейский	шт.	2
17	Весы	шт.	1

Специальные образовательные условия для детей с интеллектуальными нарушениями

Для успешной реализации адаптированной программы создаются следующие специальные условия:

1. Организация пространства:

- доступная архитектурная среда (пандусы, широкие дверные проёмы, поручни);
- удобное расположение спортивного инвентаря и оборудования;
- зонирование помещения (зона разминки, зона отработки техники, зона отдыха).

2. Организация временного режима:

- сокращённая продолжительность непрерывной нагрузки с перерывами;
- возможность индивидуального темпа освоения материала;
- гибкое расписание с учётом состояния здоровья ребенка.

3. Организация рабочего места:

- удобное расположение в зале (ближе к педагогу);
- наличие индивидуального инвентаря;
- при необходимости — специальное оборудование.

4. Ассистивные средства и технологии:

- визуальные опоры (схемы, карточки, пиктограммы);
- звуковые сигналы и команды;
- тактильные ориентиры (при необходимости).

5. Кадровое обеспечение:

- педагог, прошедший подготовку в области адаптивной физической культуры;
- тьютор (при необходимости, по рекомендации ПМПК);
- психолог (по договору о взаимодействии с ППМС-центром).

Психолого-педагогическое сопровождение

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с интеллектуальными нарушениями осуществляется в следующих формах:

- психолого-педагогический консилиум (ППк) образовательной организации – проводит обследование детей с целью выявления особых образовательных потребностей и определения специальных условий обучения;
- взаимодействие с ПМПК – для уточнения рекомендаций по адаптации программы и определения индивидуального образовательного маршрута;
- консультативная помощь родителям (законным представителям) – по вопросам развития, обучения и воспитания ребенка;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия – при необходимости, по рекомендации ППк или ПМПК;
- тьюторское сопровождение – при необходимости, по рекомендации ПМПК.

Информационное обеспечение

- Аудиоматериалы (музыка для разминки, звуковые сигналы)
- Видеоматериалы (записи соревнований, обучающие видео)
- Фотоматериалы
- Интернет-ресурсы (официальные сайты федераций дзюдо)
- Цифровые образовательные платформы

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим профессиональным образованием в области физической культуры и спорта, имеющий опыт работы в единоборствах и соответствующую квалификацию, а также подготовку в области адаптивной физической культуры и (или) специальной педагогики. При необходимости к реализации программы привлекаются тьютор (по рекомендации ПМПК) и педагог-психолог (по договору о взаимодействии с ППМС-центром).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- **Входная диагностика** (в начале программы): *Цель* – определение исходного уровня физической и технической подготовленности, выявление индивидуальных особенностей. *Формы:* собеседование, сдача контрольных нормативов, медицинский допуск.

- **Текущий контроль** (в процессе реализации): *Цель* – отслеживание динамики усвоения материала. *Формы*: наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений, самооценка, педагогическое наблюдение.
- **Промежуточная аттестация** (в конце полугодия/года): *Цель* – оценка уровня сформированности знаний, умений и навыков за определенный этап. *Формы*: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, контрольные спарринги, участие в соревнованиях, зачетное занятие.
- **Итоговый контроль**: *Формы*: защита проекта, итоговые соревнования, открытое занятие, выполнение контрольно-переводных нормативов, демонстрация КАТА.

ЗАДАЧИ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КИМ	ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ
Формировать и развивать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность	Обучающиеся демонстрируют прогресс в выполнении упражнений ОФП: кувьрки, стойки, прыжки, подтягивания, упражнения на гибкость и выносливость	Контрольные нормативы по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП: Стартовый - 60% Базовый – 75% Продвинутый – 90%
Формировать и развивать базовые и прикладные техники дзюдо	Обучающиеся владеют базовыми стойками, захватами, выполняют самостраховку (падения, кувьрки), осваивают и совершенствуют броски (подножки, подсечки, через бедро, спину) и удержания	Контрольные нормативы по СФП	Выполнение контрольных нормативов по СФП на каждом из уровней освоения: Базовый – 80% Продвинутый – 95%
Формировать умение обучающихся самооценки своих спортивных умений и навыков дзюдо	Осуществлять рефлекссию, давать оценку своим действиям	Лист самооценки	Не менее 80% дают объективную оценку собственных умений
Развивать умения работать в парах, группах	Обучающиеся четко следуют инструкциям, эффективно работают в паре, соблюдают правила безопасности на татами и при работе с инвентарем	Наблюдение за работой в парах, в группах, контроль выполнения строевых команд	Выполнение требований безопасности Стартовый - 90% Базовый – 95% Продвинутый – 100%
Воспитывать патриотизм, активную гражданскую позицию	Обучающиеся знают историю самбо и его выдающихся представителей, демонстрируют патриотические чувства, готовы помочь и объяснить материал новичкам	Участие в воспитательных мероприятиях, тематических викторинах, беседах, практика наставничества в группе	Активное участие в воспитательных мероприятиях 95% обучающихся

Формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни, осознанный выбор физической активности как нормы	Обучающиеся ориентированы на здоровый образ жизни, демонстрируют регулярную посещаемость, осознанный отказ от вредных привычек	Журнал посещаемости, опрос, наблюдение, беседы по темам гигиены, режима дня и питания	Сохранность контингента 90%
Развивать морально-волевые качества	Обучающиеся применяют изученные приемы в учебных и соревновательных схватках, используют простейшие тактические комбинации, маневрирование	Учебно-тренировочные схватки, участие в контрольных спаррингах и соревнованиях, анализ видеозаписей поединков	Успешное применение техники в учебных схватках 80% обучающихся; участие в соревнованиях 50% от группы (базовый и продвинутый уровни)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными документами учёта учебного процесса и его результатов являются журнал учёта обучения группы и отчётные ведомости результатов. Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся контрольные занятия, где обучающимся необходимо выполнить контрольно-переводные нормативы. В конце каждого занятия выдаются Листы самооценки, где обучающиеся могут самостоятельно оценить уровень освоения темы занятия. (см. Приложение 2, 4, 5)

Критерии оценки:

- Высокий уровень (80-100%): Учащийся демонстрирует отличное знание теории, правильно выполняет технические элементы, показывает высокие результаты в контрольных нормативах, активно участвует в соревнованиях.
- Средний уровень (51-79%): Учащийся знает материал, но допускает незначительные ошибки, требуется помощь педагога, результаты в нормативах соответствуют средним показателям.
- Низкий уровень (менее 50%): Учащийся демонстрирует недостаточное знание материала, пассивен, техника выполнения элементов нестабильна, результаты ниже среднего.

Адаптированные контрольно-измерительные материалы

Для оценки результатов освоения программы детьми с интеллектуальными нарушениями используются адаптированные КИМ:

- упрощённые формулировки заданий (короткие, конкретные, с наглядной опорой);

- альтернативные формы контроля (демонстрация упражнения вместо устного ответа, практическое выполнение вместо теста);
- пошаговая оценка (оценивается каждый этап выполнения задания);
- критерии с учётом особенностей развития (оценивается динамика относительно самого ребёнка, а не относительно возрастной нормы);
- эмоциональное подкрепление (похвала, ситуация успеха).

Формы фиксации результатов:

- диагностическая карта «Индивидуальный учет результатов освоения программы»;
- карта учета спортивных достижений;
- лист самооценки (адаптированный);
- портфолио обучающегося;
- дневник педагогических наблюдений.

Диагностические материалы:

- Диагностическая карта «Индивидуальный учет результатов освоения программы» (Приложение 4)
- Тестовые задания
- Контрольные вопросы по темам
- Контрольные нормативы по ОФП и СФП (Приложение 6)
- Лист самооценки (Приложение 7)
- Оценочные материалы для проведения контроля

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.);
- наглядный (показ (исполнение) педагогом техники, видеоматериалов,
- наблюдение и др.);
- практический (упражнения и др.).

Педагогические технологии, применяемые педагогам на занятиях:

1. Индивидуально - дифференцированные технологии.
2. Личностно-ориентированные технологии.
3. Игровые технологии.
4. Групповые технологии.
5. Здоровьесберегающие технологии.

Специальные методы и приёмы, используемые при работе с детьми с интеллектуальными нарушениями:

- игровой метод (преимущественная форма обучения);
- наглядно-действенный метод (показ, демонстрация, практическое выполнение);
- пошаговое предъявление материала (разбивка сложного задания на простые элементы);
- метод многократного повторения (закрепление материала в новых ситуациях);
- метод эмоционального подкрепления (похвала, создание ситуации успеха);
- метод дозированной помощи (снижение степени помощи по мере освоения);
- метод смены видов деятельности (для удержания внимания и профилактики утомления).

Исходя из выбора методов и технологий организации учебного процесса, можно выделить следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. Фронтальная - одновременная работа со всеми учащимися.
2. Коллективная - организация проблемно-поискового или творческого
3. взаимодействия между всеми детьми.
4. Индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и
5. фронтальных форм работы.
6. Групповая - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек).
7. Коллективно-групповая - выполнение заданий малыми группами,
8. последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
9. В парах - организация работы по парам.
10. Индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение
11. проблем.

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

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
----------	---------------------	--------------------------------	---	---	-------------------------------

1.	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
2.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
4.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
5.	Спортивные и подвижные игры	Практическое занятие	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Зал, спортивный инвентарь	Выполнение игровых заданий
6.	Соревнования	Соревнование	Соревновательный	Специальное спортивное оборудование	Соревнование
7.	Контрольная диагностика	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Итоговая аттестация

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитательной работы: Развитие личности ребенка через приобщение к здоровому образу жизни, через занятия дзюдо, формирование у него общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и чувства ответственности за результат своего труда.

Задачи воспитательной работы:

1. Содействовать воспитанию гармонично развитой личности на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей через вовлечение в спортивную деятельность.

2. Формировать у обучающихся чувство патриотизма и общероссийской гражданской идентичности через популяризацию здорового образа жизни.
3. Развивать социальную ответственность и гражданскую активность обучающихся путем включения в проекты: «Мы за ЗОЖ», «ГТО».
4. Содействовать развитию таких личностных качеств, как трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, способность к саморегуляции.
5. Формировать навыки социальной адаптации и интеграции детей с интеллектуальными нарушениями в обществе.

Ожидаемые результаты:

- Обучающиеся будут понимать значимость достижений отечественного вида спорта.
- У обучающихся проявится уважение к спортивным традициям своей страны и малой родины.
- Обучающиеся будут демонстрировать навыки работы в команде и ответственного отношения к обучению.
- Обучающиеся приобретут навыки социального взаимодействия и адаптации.

Формы и методы воспитания: игровые тренинги, метод убеждения, метод положительного примера, создание ситуации успеха, беседы, экскурсии, спортивные праздники.

Направления воспитания: образовательный процесс в объединении «Дзюдо» предполагает воспитание обучающихся по основным направлениям воспитания:

- Гражданское воспитание
- Патриотическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
- Трудовое воспитание

Работа с родителями: родительские собрания, открытые занятия, совместные спортивные праздники, анкетирование, индивидуальные консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, анализ участия в мероприятиях, мониторинг воспитанности.

План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» на 2026-2027 учебный год (см. Приложение 2).

1. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.

Для педагога:

1. Коблев Я.К. «Борьба дзюдо. Система и борьба». — М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо». — Пермь, 199
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры:
4. учебник/С. П. Евсеев; С. П. Евсеев. — Москва: Спорт, 2016. — 616 с.: ил. — ISBN 978-5-906839-42-8.29
5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры :учебник/С. П. Евсеев; С. П. Евсеев. — Теория и организация адаптивной физической культуры: 2023- 11-17. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. —616 с.
6. 907225-56-5. URL: <http://www.iprbookshop.ru/101283.html>.
7. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера/С. П.
8. — Адаптивная физическая культура / С. Ф. Курдыбайло; С. П. Евсеев, Г.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для
- 10.высших учебных заведений физкультурного профиля/Л. П. Матвеев ;
- 11.Пегов, В.А., Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В. Особенности начального обучения защитным тактико-техническим действиям в адаптивном дзюдо.

Для детей и родителей:

- 1 Катаока К., Кубо Т. «Дзюдо для начинающих». — М.: Эксмо, 2018.
- 2 Гаткин Е.Я. «Букварь юного дзюдоиста». — М.: Лист, 1999.
- 3 Рудман Д.Л. «Самооборона без оружия (Самбо и дзюдо для всех)». — М.: Терра-Спорт, 2000.
- 4 Горбылев А. «Дзюдо. Правила соревнований и основы техники». — М.: АСТ, 2014.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Календарно-учебный график

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
Сентябрь		Введение в программу. Начальная диагностика. Правила безопасности. Дзюдо-национальный вид спорта.	беседа	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на ловкость и координацию кувырки, перекаты, вращения, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на ловкость и координацию кувырки, перекаты, вращения, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на ловкость и координацию кувырки, перекаты, вращения, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Бег, ходьба, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		ОРУ - комплекс специальных упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		ОРУ - комплекс специальных упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		ОРУ - комплекс специальных упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		ОРУ - комплекс специальных упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Акробатические упражнения (кувырки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Октябрь		Акробатические упражнения (кувырки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения (кувырки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Техника и правильность выполнения упражнения с мячом, скакалкой.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на координацию, силу, гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на координацию, силу, гибкости	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Легкоатлетические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Марафон- посвященный к Международному дню пожилого человека		2	Наблюдени е
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Прыжковые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Переползание	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Имитационные упражнения (броски)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		История создания дзюдо, олимпийского вида спорта	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Декабрь		Контрольный урок по ОФП	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		ОРУ без предметов	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Падения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Имитационные упражнения (броски)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Контрольный урок по ОФП	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Зимние забавы, игры и развлечения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на развитие силовых способностей	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на развитие силовых способностей	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для развития гибкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на развитие ловкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на координацию.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на мосту. Упражнения на координацию.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Страховка и самоконтроль при падениях	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Февраль		Основные положения борцов (стойки)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Захваты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Падение с колен	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Падение со стойки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Перемещения по ковру	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Перемещения по ковру	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Эстафеты	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Дистанции	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Перемещения по ковру	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Спорт – составная часть физической культуры. Контрольный урок по СФП	Контрольн ый урок	2	Текущий
Март		ОРУ без предметов	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Бег, ходьба, прыжки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Игры с сопротивлением,	Игра	2	Текущий
Март		Игры на развитие резкости	Игра	2	Текущий
Март		Спортивные состязания посвящённые дню работника Культуры и искусства	Игра	2	Текущий
Апрель		Эстафета	Игра	2	Текущий
Апрель		Игры на развитии координации	Игра	2	Текущий
Апрель		Технико-тактическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Правила техники безопасности на занятиях. Понятие о травмах и их причинах.	Объяснение	2	Текущий

Апрель		Основные положения борьбы. (стойки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Основные положения борьбы. (стойки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Захваты.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Захваты.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанции.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанции.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Перемещения по коврику.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Перемещения по коврику.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Спорт – составная часть физической культуры.	Объяснение	2	Текущий
Май		Элементы маневрирования	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Элементы маневрирования	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Борьба лёжа.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Борьба лёжа.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Борьба лежа (переворачивание).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Борьба стоя (броски)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Броски руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Броски руками и ногами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая и передняя подсечка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Удержания.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Удержания.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрольный урок по ОФП,СФП, ТТП	Контрольный урок	2	Контрольное занятие

Каникулярная программа

Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
Июнь		Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков	Беседа, видеофильм	2	Наблюдение
Июнь		Изготовление агитационных листовок	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Допинг в спорте и его влияние на организм	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
Июнь		Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне»	фестиваль	2	Наблюдение
Июнь		Викторина «Олимпийские игры»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Конкурс «Лучший снайпер»	Игровая программа	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Соревнования по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры. Регби	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры «Знамя»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Награждение		2	Наблюдение
ИТОГО				42	
ВСЕГО				258	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
Сентябрь		Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Личная гигиена, закаливание, режим дня. Спорт – составная часть физической культуры	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		История возникновения и развития дзюдо.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Дзюдо в системе физического воспитания.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Дзюдо. Первая помощь при травмах.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка.ОРУ	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Циклические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Циклические упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения с предметом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с манекеном.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Октябрь		Упражнения с самбистским поясом (скакалкой)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на координацию	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатика.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Марафон- посвященный к Международному дню пожилого человека		2	Наблюдени е
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Прыжковые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения (3х10, 10м)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Имитационные упражнения (перекаты)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Контрольный урок по ОФП	Контрольн ый урок	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на развитие силовых способностей.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение упражнений с гантелями и мячом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение упражнений: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п., сдача нормативов.	Тренировка	2	Зачет

Декабрь		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Сдача нормативов.	Тренировка	2	Зачет
Декабрь		Упражнения для развития гибкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение физических упражнений наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперёд, назад, в сторону). Мостик, Колесо.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на развитие ловкости.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение различных упражнений с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на координацию.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение прыжков с разворотами, устойчивость при выполнении с партнёром или с партнёрами.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения на равновесие.	Воспитательная работа	2	Текущий
Январь		Выполнение прыжков с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.	Закрепление полученных знаний	2	Текущий
Январь		Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки на одной ноге. Прыжки на гимнастической скамейке, на коне, на бревне	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно.	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Январь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Парные упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Упражнения на мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	Объяснение	2	Текущий
Февраль		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Упражнения на силу	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Февраль		Контрольный урок по СФП	Контрольный урок	2	Текущий
Февраль		Контрольный урок по СФП	Контрольный урок	2	Текущий
Февраль		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Подвижные игры. (перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки)	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Эстафеты	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Эстафеты	Игра	2	Наблюдение
Февраль		Игры на развитие координации	Игра	2	Наблюдение
Март		Игры на развитие резкости	Игра	2	Наблюдение
Март		Игры на развитие сопротивления	Игра	2	Наблюдение
Март		Технико-тактическая подготовка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Техника борьбы лёжа	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Март		Переворачивания Удержания. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Переворачивания Удержания. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Уходы от удержания со стороны головы.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержание поперек	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Уходы от удержания поперек	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержание верхом	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Уходы от удержания верхом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Выведение из равновесия.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Запрещённые приёмы и действия.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Техника борьбы в стойке	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения..Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину . Стойки и передвижения. броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения. .Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Стойки и передвижения. броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения. Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спинуСтойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения. .Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину.Стойки и передвижения. броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выводением из равновесия; броски туловищем: через спину.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя.	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Май		Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Боковая подножка Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Падения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Падения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Переползания	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тестирование по теории, практике	Объяснение Тренировка	2	Контрольн ое занятие
Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольны й урок	2	Контрольн ое занятие
Итого				216	

Каникулярная программа

Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнован ия	2	Наблюдение
Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
Июнь		Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков	Беседа, видеофильм	2	Наблюдение
Июнь		Изготовление агитационных листовок	Практическо е занятие	2	Наблюдение
Июнь		Допинг в спорте и его влияние на организм	Беседа, просмотр видеоматери алов	2	Наблюдение
Июнь		Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне»	фестиваль	2	Наблюдение
Июнь		Викторина «Олимпийские игры»	Практическо е занятие	2	Наблюдение

Июнь		Конкурс «Лучший снайпер»	Игровая программа	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Соревнования по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры. Регби	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры «Знамя»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Награждение		2	Наблюдение
ИТОГО				42	
ВСЕГО				258	

3 год обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
Сентябрь		Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Спортивные федерации. Федерация дзюдо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		1.Выдающиеся спортсмены России Успехи российских борцов на международной арене	Беседы по патриотическому воспитанию	2	Текущий
Сентябрь		1.Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.	Беседы по патриотическому воспитанию	2	Текущий

		2.Россия – великая спортивная держава	кому воспитанию		
Сентябрь		Краткие сведения о строении и функциях организма.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Терминология, применяемая в дзюдо.	Беседа	2	Текущий
Сентябрь		Общая физическая подготовка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке,	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Строевые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с партнёром.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с манекеном.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения в паре с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения с самбистским поясом (скалкой)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на координацию	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражня	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражня	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражня	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражня	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Марафон - посвященный к Международному дню пожилого человека	Марафон	2	Текущий

Ноябрь		Легкоатлетические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Прыжковые упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения с предметами	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения на гибкость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Контрольный урок по ОФП	зачет	2	Текущий
Ноябрь		Специальная физическая подготовка.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъём силой. Подъём переворотом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Выполнение упражнений с гантелями и мячом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Прыжки через препятствия	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения для развития гибкости.	Тренировка	2	Зачет
Декабрь		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Упражнения для развития выносливости.	Тренировка	2	Зачет
Декабрь		Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Схватки для развития морально- волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков	Объяснение Тренировка	2	Текущий

		(самостраховки).			
Декабрь		Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Падение с опорой на руки, на ноги, на колени. , на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Падение с опорой на руки, на ноги, на колени. , на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь		Падение с опорой на руки, на ноги, на колени. , на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот.	Воспитательная работа	2	Текущий
Январь		Специально-подготовительные упражнения для бросков.	Закрепление полученных знаний	2	Текущий
Январь		Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног .Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног .Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для	Объяснение Тренировка	2	Текущий

		бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.			
Январь		Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для удержаний. «Выседы» Перевороты с «борцовского моста» забеганием.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для удержаний. «Выседы» Уход от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Контрольный урок по СФП	зачет	2	Текущий
Январь		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Январь		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Февраль		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Февраль		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Февраль		«Эстафета – игра в классики»	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Эстафета с мячом	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Игра в волейбол набивным мячом»	Игра	2	Текущий
Февраль		«Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Борьба с использованием платков, завязанных на голени», «Чертов мост», «Преграды», «Ушастый тюлень»	Игра	2	Текущий
Февраль		Технико-тактическая подготовка	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Стойки:	Тренировка	2	Текущий
Март		броски	Тренировка	2	Текущий
Март		броски ногами: бросок задняя подножка; бросок передняя подножка; бросок боковая подножка; бросок отхват; бросок передняя подножка с колена; бросок передняя подножка на пятке	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Март		Бросок передняя подсечка; бросок задняя подсечка; бросок боковая подсечка; бросок подсечка в темп шагов; бросок передняя подсечка в колено; бросок подсечка изнутри; бросок подхватом снаружи; бросок подхватом изнутри; бросок через голову	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Бросок подхватом снаружи; бросок подхватом изнутри; бросок через голову с упором стопой в живот; бросок через голову с подсадом голенью; бросок зацепом голенью изнутри, снаружи; бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Борьба лежа: Переворачивания партнёра на спину /стоящего на четвереньках:	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Борьба лежа: Переворачивания партнёра на спину /стоящего на четвереньках:	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержания: сбоку; верхом; со стороны голов; поперек; переходы от удержаний на болевые приёмы.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Удержания: сбоку; верхом; со стороны голов; поперек; переходы от удержаний на болевые приёмы.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания	Объяснение Тренировка	2	Текущий

		сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы на руки			
Апрель		Тактика дзюдо	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		комбинации: переходы с удержанием на болевые приёмы на руках; переводы с болевых приёмов на руки на удержания; тактика взятия захвата	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приёмами на руки на ноги после удачного проведения броска	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Техника борьбы в стойке.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы: бросок через грудь от атаки броском через бедро; бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрприемы: бросок через грудь от атаки броском через бедро; бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тестирование по теории, практике	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
Итого				216	

Каникулярная программа

Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
Июнь		Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков	Беседа, видеофильм	2	Наблюдение
Июнь		Изготовление агитационных листовок	Практическое занятие	2	Наблюдение

Июнь		Допинг в спорте и его влияние на организм	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
Июнь		Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне»	фестиваль	2	Наблюдение
Июнь		Викторина «Олимпийские игры»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Конкурс «Лучший снайпер»	Игровая программа	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Строевые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Выполнение строевых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Соревнования по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры. Регби	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры «Знамя»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Награждение		2	Наблюдение
ИТОГО				42	
ВСЕГО				258	

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Форма контроля
Сентябрь		Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Беседа	2	Опрос
Сентябрь		Основы совершенствования спортивного мастерства.	Беседа	2	Опрос, тестирование
Сентябрь		Основы комплексного контроля в системе подготовки.	Беседа	2	Опрос
Сентябрь		Восстановительные средства и мероприятия.	Беседа	2	Опрос
Сентябрь		Закаливание организма. Способы и варианты закаливания.	Беседа	2	Опрос

		Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.			
Сентябрь		Общая физическая подготовка. Характеристика используемых средств для повышения ОФП . Контроль и дозировка нагрузки.	Объяснение	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения на развитие силы, ловкости, координации	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения на развитие силы, ловкости, координации	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения на развитие силы, ловкости, координации	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Сентябрь		Упражнения на гибкость. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях на снарядах и без них.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения для развития мышц туловища.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения для развития мышц туловища.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения для развития мышц ног.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения для развития мышц ног.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища, лёжа на спине, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища, лёжа на спине, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на ловкость и координацию: кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Октябрь		Упражнения на ловкость и координацию: кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на выносливость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Упражнения на выносливость	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Акробатические упражнения	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Октябрь		Контрольный урок по ОФП	зачет	2	Зачет
Ноябрь		Развитие специальных физических качеств.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Силы: проведение поединков с физически сильными партнёрами, с партнёрами более тяжёлыми по весу, выполнение броска, удержаний, на тяжёлых партнёрах.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 10", за 15".	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Гибкости: проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для развития Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний в условиях поединка.	зачет	2	Текущий
Ноябрь		Упражнения для комплексного развития качеств:	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь		Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь	22	Строевые упражнения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Ноябрь	25	Упражнения для развития силы	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Ноябрь	27	Упражнения для развития силы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	29	Упражнения для развития силы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	2	Упражнения для развития быстроты.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	4	Упражнения для развития быстроты.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	6	Упражнения для развития быстроты.	Тренировка	2	Зачет
Декабрь	9	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировка	2	Текущий
Декабрь	11	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	Тренировка	2	Зачет
Декабрь	13	Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	16	Схватки для развития морально- волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	18	Упражнения для укрепления мышц шеи	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	20	Упражнения на борцовском мосту	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	23	Упражнения в самостраховке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	25	Упражнения в самостраховке	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Декабрь	27	Имитационные упражнения	Воспитатель ная работа	2	Текущий
Январь	30	Упражнения с партнёром	Закрепление полученных знаний	2	Текущий
Январь		Упражнения с партнёром	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Январь		Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Январь		Контрольный урок по СФП	Контрольный урок	2	Текущий
Январь		Спортивные и подвижные игры. Игры в касания	Игра	2	Текущий
Январь		Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ	Игра	2	Текущий
Январь		Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты) Игры с выведением соперника из равновесия	Игра	2	Текущий
Январь		Спортивные и подвижные игры	Игра	2	Текущий
Январь		«Эстафета – игра в классики»	Эстафета	2	Текущий
Январь		Эстафета с мячом	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Игра в волейбол набивным мячом»	Игра	2	Текущий
Февраль		Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками, «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место»	Игра	2	Текущий
Февраль		Эстафеты линейные, встречные в движении и на месте. Полоса препятствий	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Эстафета с мячом	Эстафета	2	Текущий
Февраль		Игра в волейбол набивным мячом»	Игра	2	Текущий
Февраль		«Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Борьба с использованием платков, завязанных на голени», «Чертов мост», «Преграды»,	Игра	2	Текущий
Февраль		Технико-тактическая подготовка	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Самостраховка. Основные формы падения	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Основные формы падения: на спину; на бок; вперёд кувырком.	Тренировка	2	Текущий

Февраль		Отработка падений. Выведение противника из равновесия.	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Захваты для проведения бросков (односторонние, двухсторонние).	Тренировка	2	Текущий
Февраль		Передвижение по татами вперёд, назад, влево, вправо. Сохранение равновесие	Тренировка	2	Текущий
Март		Тактика в дзюдо	Тренировка	2	Текущий
Март		Однонаправленные и разнонаправленные комбинации выведения из равновесия	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Виды тактики: атакующая, оборонительная, контратакующая	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Тактическая подготовка: Подавление, Маневрирование, Маскировка	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Март		Болевые приёмы на руки: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с	Объяснение Тренировка	2	Текущий

		захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы			
Апрель		Болевые приёмы на руки:рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнёра между ног; переходы с удержаний на болевые приёмы на руки; переходы на болевые приёмы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактика дзюдо	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Комбинации: переходы с удержанием на болевые приёмы на руках; переводы с болевых приёмов на руки на удержания; тактика взятия захвата	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приёмами на руки на ноги после удачного проведения броска	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Дистанция.Захваты.Стойки и передвижения.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Апрель		Тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».	Объяснение Тренировка	2	Текущий

Апрель		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрпиемы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Контрпиемы	Объяснение Тренировка	2	Текущий
Май		Тестирование по теории, практике	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
Май		Контрольный урок по ОФП	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие
Итого				216	

Каникулярная программа

Октябрь		Викторина «Государственные символы Российской Федерации»	Игра	2	Наблюдение
Январь		Викторина «Основы военной истории»	Игра	2	Наблюдение
Март		Спортивные соревнования «Зарница»	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Инструктажи.	Беседа	2	Наблюдение
Июнь		Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков	Беседа, видеофильм	2	Наблюдение
Июнь		Изготовление агитационных листовок	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Допинг в спорте и его влияние на организм	Беседа, просмотр видеоматериалов	2	Наблюдение
Июнь		Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне»	фестиваль	2	Наблюдение

Июнь		Викторина «Олимпийские игры»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Конкурс «Лучший снайпер»	Игровая программа	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Мини-футбол	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Стрельбовые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Стрельбовые приемы и движение без оружия	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Способы осуществления движения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Выполнение стрельбовых приемов в составе подразделения	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Соревнования по настольному теннису	Соревнования	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры. Регби	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Спортивные игры «Знамя»	Практическое занятие	2	Наблюдение
Июнь		Награждение		2	Наблюдение
ИТОГО				42	
ВСЕГО				258	

План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы
«Дзюдо» на 2026-2027 учебный год

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной общеобразовательной программы «Дзюдо»	сентябрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Профилактика безопасности дорожного движения	сентябрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»	октябрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Праздник посвящённый Дню матери.	ноябрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Консультация для родителей: «Как заниматься с ребёнком дома»	ноябрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Новый год	декабрь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Родительское собрание «Итоги первого полугодия»	декабрь	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Беседа «Один дома: правила безопасности»	январь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Онлайн-олимпиада «Всезнайка»	январь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Тематическое занятие «Об армии с гордостью»	февраль	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО
Спортивный досуг «Сильные, ловкие, смелые»	февраль	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Музыкально-конкурсная программа «Для милых дам»	март	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Итоговое родительское собрание «Наши успехи»	апрель	для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Развлекательная программа «Конец учебного года»	май	для обучающихся, для родителей	Ролдугин А.А. педагог ДО
Воспитательная работа по каникулярной дополнительной программе	июнь	для обучающихся	Ролдугин А.А. педагог ДО

Понятийный аппарат

АШИ-ВАЗА - техника бросков ногами
 ВАЗА-АРИ - пол-победы (оценка)
 ВАЗА-АРИ АВАСЭТЭ ИППОН - победа сложением двух ВАЗА-АРИ
 ГОЛДЭН СКОР - дополнительный поединок
 ДЗЮ-НО-КАТА - форма принципов гибкости и мягкости
 ДЗЮДОГИ (КИМОНО) - соревновательная форма дзюдо
 ЕКО-ГУРУМА - бросок через грудь вращением
 ЕКО-ОТОШИ -- боковая подножка на пятке
 ЕШИ - продолжайте
 ИППОН - чистая победа
 КАВАЗУ-ГАКЭ - бросок "обвивом" (запрещенная техника)
 КАНИ-БАСАМИ - двойной подбив "ножницы" (запрещенная техника)
 КАНСЭТСУ-ВАЗА - болевые приемы
 КАТА-ГРУППА - групповые формы демонстрации техники и поединки
 КАТА - форма (образец) демонстрации техники
 КАТА-ГУРУМА - бросок через плечи (мельница)
 КАТА-САНКАКУ - захват обеими руками шеи и одного плеча соперника
 КАТАМЭ-НО-КАТА - форма сковывающих приемов
 КИКЭН-ГАЧИ - победа ввиду травмы соперника
 КИМЭ-НО-КАТА - форма решительных действий
 КОДОКАН ГОСИНДЗЮЦУ - форма приемов самозащиты
 КОШИ-ВАЗА - техника бросков бедром
 КОШИ-ГУРУМА - бросок через бедро вращением
 КЭЙР-СИСТЕМ (CARE-system) - система судейского видеоконтроля
 КЭСА-КАМИ-ШИХО-УРА-ГАТАМЭ - фиксации сбоку-сверху-грудью-спиной
 МАИТА - сдаюсь
 МАТЭ - остановитесь
 МФД - Международная федерация дзюдо
 НАГЭ-НО-КАТА - форма техники бросков
 НЭ-ВАЗА - техника борьбы лежа
 ОСАЭКОМИ - удержание
 ОСАЭКОМИ-ВАЗА - техника удержаний
 ОСФ - Общероссийская спортивная федерация
 РЭЙ - приветствие поклоном
 РЭНДОМ ВЭЙТ (random weight) - выборочное взвешивание
 САНКАКУ-ВАЗА - техника захвата ногами (треугольник)
 САНКАКУ-ГАТАМЭ - удержание захватом ногами (треугольником)
 САНКАКУ-ДЖИМЭ - удушение захватом ногами (треугольником)
 СВП - судейско-вспомогательный персонал
 СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ - обратный бросок через бедро подбивом
 СОКУТЭЙКИ - измерительное устройство для формы дзюдо
 СОНО-МАМА - не двигайтесь
 СОРЭ-МАДЭ - окончание поединка
 СУМИ-ГАЭШИ - бросок через голову с подсадом голенью
 СУТЕМИ-ВАЗА - техника бросков с падением

СЭОЙ-ОТОШИ - бросок через спину с колен
ТАНИ-ОТОШИ - задняя подножка на пятке
ТАЧИ-ВАЗА - техника борьбы стоя
ТОКЭТА - уход от удержания
ТОМОЭ-НАГЭ - бросок через голову с упором стопой в живот
ТОРИ - атакующий спортсмен
ТЭ-ВАЗА - техника бросков руками
УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ - рычаг локтя с захватом руки подмышкой
УКИ-ВАЗА - передняя подножка на пятке
УКЭ - атакуемый спортсмен
УРА-НАГЭ - бросок через грудь прогибом
УЧИ-МАТА - подхват изнутри
ФУСЭН-ГАЧИ - победа ввиду неявки соперника
ХАДЖИМЭ - начинайте
ХАНСОКУ-МАКЭ - дисквалификация (наказание)
ХАРАИ-ГОШИ - подхват снаружи
ШИДО - замечание (наказание)
ШИМЭ-ВАЗА - удушающие приемы

ВЕДОМОСТЬ
результатов проведения промежуточной аттестации

в объединении _____ №
 группы _____ года обучения _____
 за _____ 20__-20__ учебного года (полугодие, год)
 педагог _____

ФИО	Вопросы и задания		Оценка
	Теоретические	Практические	

Всего по списку _____ учащихся
 Выполняли работу _____ учащихся
 Отсутствовали _____

(причина)

Подпись педагога _____

Подпись заместителя директора по УВР _____

Дата проведения _____

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. «Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг, держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока – «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приёмов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за верёвку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свёрнутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская верёвки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за верёвку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплён платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остаётся индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени» Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост» Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чёртом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удаётся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключённых игроков. 6. «Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передаёт по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдёт, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого 18 номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передаёт мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через приём и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идёт подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень» Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, чётные номера с одной стороны, нечётные – с

другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковёр, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока. 7.«Эстафета – игра в классики» Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть ещё раз, но на другой ноге.

8.«Эстафета с мячом» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть ещё раз, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой. «Игра с мячом в центре круга» Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или лёгким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды оглябая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

9.«Мяч в корзине» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определённом расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание даёт команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

10. «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч» Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подаёт мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для стартового и базового уровня

Тесты для проведения индивидуального отбора для зачисления
на стартовый уровень 1 года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно- силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу не менее 10 раз	Подъем туловища лежа на полу не менее 8 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Выносливость	Кросс 1 км (без учета времени)	Кросс 1 км (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы для проведения промежуточной аттестации для зачисления
на базовый уровень 2 год обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно- силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу не менее 12 раз	Подъем туловища лежа на полу не менее 10 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость	Кросс 1 км (без учета времени)	Кросс 1 км (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы для проведения промежуточной аттестации для зачисления
на базовый уровень сложности 3 года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно- силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу не менее 20 раз	Подъем туловища лежа на полу не менее 15 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Кросс 1 км (без учета времени)	Кросс 1 км (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы для проведения промежуточной аттестации для зачисления
на базовый уровень 1-2 годов обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу не менее 25 раз	Подъем туловища лежа на полу не менее 20 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Кросс 1 км (без учета времени)	Кросс 1 км (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы для проведения промежуточной аттестации для зачисления
на базовый уровень 3-4 годов обучения**

Развиваемые Физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)

Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу не менее 30 раз	Подъем туловища лежа на полу не менее 25 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Кросс 1 км (без учета времени)	Кросс 1 км (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для стартового уровня

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	Бег на 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	7,4	7,2	7,0
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,2	9,0	8,8	9,2	9,0	8,8
3	Прыжок в длину с места (сек)	110	120	130	90	100	110
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	1	3	4	2	4	6
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7	9	11	5	7	9
6	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	10	12	15	8	10	12
7	Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы вперёд	2,0	2,5	3,0	2,0	2,5	3,0
8	Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы назад	3,0	3,5	4,0	2,5	3,0	3,5
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
10	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	3	4	5	5	6	7
11	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
12	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки для обучения базового уровня

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		10 лет	11 лет	12 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,0	5,4	6,6	6,4	5,8
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,4	8,2	7,5	8,6	8,4	8,1
3	Прыжок в длину с места (сек)	145	150	170	140	145	155
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	5	6	7	4	5	12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	16	19	12	14	14
6	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	15	18	25	14	16	17
7	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	3,2	3,4	3,8	2,8	3,0	3,4
8	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	3,6	3,8	4,2	3,2	3,4	3,8
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	80	90	50	60	80
10	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	7	9	8	7	9	8
11	10-кратное исполнение бросок через бедро (сек)	17,8	17,6	17,0	18,2	18,0	17,4
12	10-кратное исполнение задняя подножка (сек)	18,6	18,4	17,8	18,8	18,6	18,0
13	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
14	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки для продвинутого уровня

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		13 лет	14 лет	15 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег на 100 м (сек)	14,8	14,6	14,4	15,2	15,0	14,8
2	Бег на 400 м (мин, сек)	1,20	1,18	1,16	1,27	1,25	1,23
3	Бег на 800 м (мин, сек)	3,10	3,05	3,00	3,20	3,15	3,10
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,5	7,3	7,1	8,1	7,9	7,7
5	Прыжок в длину с места (сек)	185	195	205	175	180	185
6	Тройной прыжок в длину с места (м)	4,2	4,4	4,6	4,0	4,2	4,4

7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*	7	8	9	14	16	18
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	22	24	26	16	18	20
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек (кол-во раз)	10	11	12	7	9	10
10	Подъём туловища лёжа на спине (кол-во раз)	30	35	40	23	26	29
11	Подъём прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	25	30	35	20	25	30
12	Подъём прямых ног из положения вис на перекладине (кол-во раз)	8	9	10	5	6	7
13	Лазание на канате 4 м с помощью ног (сек)	13,8	13,6	13,4	16,2	15,8	15,4
14	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперёд	4,4	4,6	4,8	4,0	4,2	4,4
15	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	4,6	4,8	5,0	4,0	4,2	4,4
16	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	110	120	130	100	110	120
17	«Складка» наклон вперёд из положения сед ноги вперёд (см)	9	10	11	9	10	11
18	10-кратное исполнение бросок через бедро (сек)	16,4	16,2	16,0	16,8	16,6	16,4
19	10-кратное исполнение задняя подножка (сек)	17,2	17,0	16,8	17,4	17,2	17,0
20	Выполнение учениками проход в ноги в парах за 30 сек (кол-во раз)	8	9	10	X	X	X
21	Выполнение броска передняя подножка за 30 сек (кол-во раз)	10	11	12	8	9	10
22	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
23	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

ЛИСТА САМООЦЕНКИ

Лист самооценки обучающегося _____
(поставь знак «+» или знак «-»)

Отработка приёмов		Схватка		ОРУ	
Знаю	Умею	Знаю	Умею	Знаю	Умею