

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАРИ-ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МУДО «Мари-Турекский центр
дополнительного образования»
Протокол № 1 от 23 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «Мари-Турекский
центр дополнительного образования»

С.Г. Чернова

Приказ № 44 от 25 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

ID программы: 546

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

Категория и возраст обучающихся: 6-18 лет.

Срок освоения программы: 5 лет

Объем часов: 1188 часов

Разработала программу: Гоголев Михаил Валерьянович, тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»
Смирнов Юрий Григорьевич, тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»

Мари - Турек
2023

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ, в соответствии с приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 года N 329-ФЗ, приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2019 г. года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – программа) физкультурно – спортивной направленности, модифицированная, разработана на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ по борьбе дзюдо. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Актуальность программы заключается в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни. При организации образовательного процесса учитывается, что в объединении могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья. Они постоянно находится в поле зрения педагога, чтобы ребята могли видеть и слышать его. Этим обусловлены некоторые особенности методики проведения занятий, подачи учебного материала, а также его изменение и дополнение. В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу,

упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера и родителей. Организация собраний, индивидуальных встреч, показательных выступлений, открытых ковров даёт возможность в полной мере ощутить всю важность и значимость занятий физической культурой и спортом, в частности борьбой дзюдо. Развитие у юных борцов таких качеств, как смелость, решительность, выдержка, настойчивость, инициативность, а также воспитание моральных качеств - честность, скромность, бережливость, трудолюбие, целеустремлённость, патриотизм и многих других средствами борьбы дзюдо заставляют родителей по-другому выстраивать свои отношения с детьми.

Примерные темы для обсуждения с родителями.

1. Правила и условия приёма детей в секцию борьбы.
2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание.
3. Особенности физического развития детей.
4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях борьбой.

5. Организация летнего отдыха детей. Родительские собрания проводятся дважды в год, а так же в течение учебного года в форме индивидуальных встреч и бесед. Одной из важных форм работы с юными борцами является организация и выезд на летние учебно-тренировочные сборы в загородные лагеря. Бесспорно, всё, чему научились воспитанники на занятиях в течение учебного года, закрепляется и совершенствуется в условиях пребывания в загородном спортивно-оздоровительном комплексе. Свежий воздух, закаливающие процедуры, чёткое соблюдение тренировочных занятий, режима дня, питания, медицинское сопровождение, нахождение в коллективе единомышленников во главе с тренером, заставляет ребят иначе относиться к занятиям борьбой. Раскрываются такие черты характера, как воля, трудолюбие, целеустремлённость, чувство коллективизма, бережливость и т.д. Прохождение учебно-тренировочных сборов, наблюдение за каждым из воспитанников позволяет тренеру выстраивать дальнейший процесс занятий.

Адресат: Возраст учащихся - 9-18 лет.

Срок освоения, продолжительность программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения в группах.

Формы обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, мастер-класс, занятия с применением ИКТ

Уровень программы: Программа является разноуровневой:

стартовый уровень (1 год обучения);
базовый уровень (2, 3 год обучения);
продвинутый уровень (4, 5 год обучения)

Особенности организации образовательного процесса:

Для освоения программы распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- *этап начальной подготовки* (первого, второго, годов обучения);
- *тренировочный этап* (первого, второго, третьего года обучения)

Предварительного отбора для занятий в учебные группы не проводится. Зачисление обучающихся в объединение проводится на основании желания и наличия медицинской справки допуска. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Поэтому желательно последовательно переходить от одного года занятий к другому. Программа предусматривает возможность подключения обучающихся к занятиям на втором году обучения при наличии соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов обучающиеся могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной учебной группе в течение одного года. Учитывая слабое физическое развитие, разрешается ограничиться занятиями по программе первого и второго года обучения. Учебные группы комплектуются по возрасту, полу и подготовленности. Деятельность учебных групп, осуществляется на принципах добровольности самоопределения обучающихся, необходимые условия для этого создаются тренером, который обеспечивает право выбора видов спорта и форм деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании у учащихся положительного отношения к здоровому образу жизни, освоении навыков самозащиты, развитии базовых психофизиологических качеств (внимания, реакции, ловкости, подвижности, гибкости, силы, выносливости, силы воли), становлении характера. Развитие личностных качеств, формирование навыков общения в коллективе.

Распределение тем в течение учебного года варьируется по усмотрению педагога, исходя из целесообразности организации образовательной деятельности.

Режим занятий:

- ❖ **Стартовая** 3 раза в неделю по 1 академическим часа
- ❖ **Базовая** 3 раза в неделю по 2 академическим часа
- ❖ **Продвинутая** 3 раза в неделю по 3 академическим часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Укрепление здоровья, формирование физической и духовной сторон личности учащегося.

Задачи программы

1. Обучающие:

- ☐ ознакомить с историей развития и традициями национального вида спорта самбо;
- ☐ ознакомить с базовой терминологией самбо;
- ☐ ознакомить с основными гигиеническими требованиями на занятиях самбо;
- ☐ обучить основным правилам техники безопасности при падениях;
- ☐ ознакомить с основными понятиями о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности;
- ☐ ознакомить с базовыми сведениями о строении и функциях организма и основных ее системах;
- ☐ обучить профилактике травматизма и заболеваний;
- ☐ ознакомить с методами самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;
- ☐ научить качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- ☐ научить показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- ☐ научить взаимодействовать с партнером;
- ☐ научить применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности.

2. Развивающие:

- ☐ способствовать развитию готовности и способности к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- ☐ способствовать развитию социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- ☐ способствовать развитию готовности к самоанализу действий и проецированию результативности;
- ☐ способствовать развитию способности самоорганизации своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни.

3. Воспитательные:

- ☐ способствовать воспитанию организованности и дисциплинированности;
 - ☐ способствовать воспитанию самообладания и самоконтроля;
 - ☐ способствовать воспитанию стремления к этическому поведению спортсмена-самбиста;
- способствовать воспитанию стремления к ведению здорового и безопасного образа жизни.

1.3. Объем программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Общий объем 1188 часов. Каждый год обучения рассчитан на 36 учебных недель в год.

Стартовый уровень (1 год обучения) 3 часа - 36 часов - 108 часов в год.

Базовый уровень (2 год обучения) 6 часов - 216 часов в год

(3 год обучения) 6 часов - 216 часов в год

Продвинутый уровень (4 год обучения) 9 часов - 324 часа в год.

(5 год обучения) 9 часов - 324 часа в год.

На *стартовой подготовки* по программе определена основная цель - развитие общей физической подготовки и обучение базовым знаниям технически и тактики дзюдо.

Осуществление цели учебного процесса подразумевает реализацию следующих задач:

- вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки по борьбе дзюдо;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- Повышение уровня общей физической подготовки через спортивные игры.

На *базовом и продвинутом уровне* целью обучения является дальнейшее развитие физических качеств и углубленное изучение технико-тактических приемов.

Для соответствия основным требованиям формирования спортивного мастерства в дзюдо программный материал подразумевает решение таких задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- функциональная подготовка;
- совершенствование технико-тактического арсенала юных дзюдоистов;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств личности спортсменов.

1.4. Содержание программы

Стартовый уровень

Вводное занятие, инструктаж

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

1. Технико-тактическая подготовка.

1.1. Борьба

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся второго года обучения (Приложение 1). Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

1.2. Захваты

Теория: Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом.

Практика: Отработка технических действий.

1.3. Передвижения

Теория: Передвижения приставным шагом, скрестным шагом, движение по кругу.

Практика: Отработка передвижений.

1.4. Правила соревнования

Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

1.5. Самостраховка

Теория: Падение при выполнении бросков: на назад, на бок, вперёд.

Практика: Отработка технических действий.

1.6. Терминология

Теория: Название команд и приёмов на японском языке в борьбе дзюдо.

2. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

2.1. ОФП

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

2.2. Игры

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (далее СФП).

3.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

3.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

4. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

4.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения вися;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

5. Спарринг

5.1. Спарринг – означает «свободные упражнения», практикуется согласно правил текущих соревнований. Он подразумевает броски, удушающие приемы, удерживание противника на земле и скручивание ног и рук. Участники могут применять любые известные им методы в том случае, если это не травмирует оппонента и будут соблюдаться правила дзюдо

6. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

6.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса для второго года обучения на оценку. (Приложение 1).

Базовый уровень (2, 3 года обучения)

Вводное занятие, инструктаж

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Борьба

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся четвёртого года обучения (Приложение 1). Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

1.2. Правила соревнования

Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

2. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

2.1. ОФП

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

2.2. Игры

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (далее СФП).

3.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

3.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

4. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

4.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3x10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

5. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

5.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса для четвёртого года обучения на оценку. (Приложение 1).

Продвинутый уровень. (4, 5 год обучения)

Вводное занятие, инструктаж

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. Борьба

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся третьего года обучения (Приложение 1). Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

1.2. Правила соревнования

Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

2. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

2.1. ОФП

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

2.2. Игры

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (далее СФП).

3.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

3.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

4. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

4.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

5. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

5.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса для третьего года обучения на оценку. (Приложение 1).

1.5. Планируемые результаты

В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

Ожидаемые результаты за пять лет обучения.

| Учащийся должен знать: | Учащийся должен уметь: |
|--|--|
| - правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований в дзюдо. | - правильно выполнять основные броски: бедро, заднюю подножку, зацепы. Уметь выполнять перевороты в партере. |
| - правила соревнования | - обладать первоначальными навыками судьи. |
| -характеристику специальных качеств дзюдоиста. | -соблюдать права и обязанности участников соревнований. |
| -краткую историю дзюдо | -соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях. |
| - характеристику действий дзюдоиста на соревнованиях. | - оказывать первую помощь при травме. |
| - влияние скорости выполнения броска на победу в схватке. | - выполнять комплекс самоподготовки к соревнованиям. |
| - основы тактики в борьбе. | - выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций. |
| - технику бросков, переворотов в партере и болевых приемов. | - коллективно участвовать в планировании деятельности объединения. |
| - упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости. | - самостоятельно следить за собственной гигиеной. |
| - нормативные требования для участия в соревнованиях. | участвовать в соревнованиях, подводить итоги собственных |
| - особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера. | достижений. |

Планируемые результаты деятельности педагога

Результатом обучения является определенный объем знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Основными результатами освоения программы должны стать:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (соревнования внутри учреждения, районные, городские, краевые);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформировать навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»

| | № п/п | Наименование, раздел, модуля, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации текущего контроля |
|--------------------------|-------|--|------------------|-----------------------|----------------------|---|
| | | | Всего | В том числе | | |
| | | | | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| Стартовый уровень | 1 | Вводное занятие правила техники безопасности. Теория методика и освоения дзюдо | 12 | 12 | | Беседа опрос |
| | 2 | Общая физическая подготовка | 42 | | 42 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | 36 | | 36 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 4 | Техническая и тактическая подготовка | 16 | | 16 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 5 | Зачётные требования | 2 | | 2 | Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов |
| | | Итого: | | 108 | 12 | 96 |

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом 3 часа на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

| | | | | | | |
|-----------------|---|--|------------|----|-----|---|
| Базовый уровень | 1 | Вводное занятие правила техники безопасности. Теория методика и освоения дзюдо | 32 | 32 | | Беседа опрос |
| | 2 | Общая физическая подготовка | 86 | | 86 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | 58 | | 58 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 4 | Техническая и тактическая подготовка | 38 | | 38 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 5 | Зачётные требования | 2 | | 2 | Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов |
| | | Итого: | 216 | 32 | 184 | |

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом 6 часов на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

| | | | | | | |
|---------------------|---|--|------------|----|-----|---|
| Продвинутый уровень | 1 | Вводное занятие правила техники безопасности. Теория методика и освоения дзюдо | 36 | 36 | | Беседа опрос |
| | 2 | Общая физическая подготовка | 110 | | 110 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | 68 | | 68 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 4 | Техническая и тактическая подготовка | 70 | | 70 | Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| | 5 | Зачётные требования | 2 | | 2 | Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов |
| | 6 | Инструкторская практика | 10 | | 10 | |
| | 7 | Судейская практика | 10 | 4 | 6 | |
| | 8 | Соревновательная подготовка | 12 | | 12 | |
| | 9 | Восстановительные мероприятия (рекреация) | 6 | | 6 | |
| | | Итого: | 324 | 40 | 284 | |

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом 9 часов на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения, из них 4 часа в неделю обучаются по сертификатам персонифицированного финансирования, 5 часов - по муниципальному заданию.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график стартовый уровень

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|------------------|--|------------------|---|
| 1. | 09 | 06 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Общеразвивающие упражнения. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 2. | 09 | 0 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Основы техники тактики борьбы. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. Обучение броска бедро с захватом пояса. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 3. | 09 | 13 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Совершенствование броска бедро.. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 4. | 09 | 15 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на боковую сторону из положения сидя в прыжке. ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Совершенствование броска бедро, обучение броска задней подножки | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 5. | 09 | 20 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя). ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Совершенствование броска бедро, совершенствование броска задней подножки. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 6. | 09 | 22 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение набок кувырком, держась за руку партнера. Стойки. ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Техника удержаний (Осаекоми-ваза). Совершенствование броска бедро, совершенствование броска задней подножки. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 7. | 09 | 27 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Стойки. Падение набок. Одежда дзюдоиста. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 8. | 09 | 29 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 9. | 10 | 04 | 14.00-14.45 | Словесный Наглядный | 1 | Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 10. | 10 | 06 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрок захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 11. | 10 | 11 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаиизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 12. | 10 | 13 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Общеразвивающие упражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 13. | 10 | 18 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 14. | 10 | 20 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 15. | 10 | 25 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 16. | 10 | 27 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 17. | 11 | 01 | 14.00-14.45 | Словесный Наглядный | 1 | Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|-----------|---|---|--------------------|--|
| 18. | 11 | 03 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрос захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 19. | 11 | 08 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаиизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 20. | 11 | 10 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувьрки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 21. | 11 | 15 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидявпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 22. | 11 | 17 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 23. | 11 | 22 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 24. | 11 | 24 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидявпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере. Бросок через спину | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 25. | 11 | 29 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувьрком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний .Совершенствование броска спина. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 26. | 12 | 01 | 13.20-14.50 | Словесный Наглядный | 2 | Общие понятия о гигиене. Правила соревнований, и их организация проведения. Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 27. | 12 | 06 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро захватом руки и шеи. ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 28. | 12 | 08 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Основы техники и тактики борьбы. ОРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 29. | 12 | 13 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувьрки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. ОРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 30. | 12 | 15 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. ОРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 31. | 12 | 20 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. ОРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 32. | 12 | 22 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. ОРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 33. | 12 | 27 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. ОРУ. Учебная борьба в партере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 34. | 12 | 29 | 13.20-14.50 | Словесный Наглядный | 2 | Контрольные испытания. Сдача контрольных переводных нормативов. | Борцовский зал | Активное и коллективное участие выполнение нормативов на результат. |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 35. | 01 | 10 | 14.00-14.45 | Словесный Наглядный | 1 | Исторические сведения. Физическая культураиспортвРоссииизарубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувьрки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 36. | 01 | 12 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУнарастяжку.Техникаборьбылежа. Неваза.Техникаудержаний(Осаекоми- ваза). Боковая подсечка под темп шагов, подшагивая. Совершенствование бросков пройденных . | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 37. | 01 | 17 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувьрки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедроз захватом руки и шеи. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 38. | 01 | 19 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Основытехникиитактикиборьбы. ОРУ. Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 39. | 01 | 24 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Способысамостраховкиприпадениина бок из положения сидя. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Учебная борьбавстойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 40. | 01 | 26 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенабокизположениясидяв прыжке. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 41. | 01 | 31 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная,лево-,правосторонняя). ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 42. | 02 | 01 | 13.20-14.50 | Словесный Наглядный | 2 | Основы техники и элементы дзюдо. Правила здорового образа жизни. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 43. | 02 | 02 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедроз захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 44. | 02 | 07 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 45. | 02 | 09 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувьрки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 46. | 02 | 14 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 47. | 02 | 16 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 48. | 02 | 21 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 49. | 02 | 28 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувьрком. Одноименные захваты за кимоно. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 50. | 03 | 01 | 13.20-14.50 | Словесный Наглядный | 2 | Правила поведения Основы техники и элементы дзюдо. Правила здорового образа жизни. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 51. | 03 | 02 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 52. | 03 | 07 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 53. | 03 | 09 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 54. | 03 | 14 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 55. | 03 | 16 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 56. | 03 | 21 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 57. | 03 | 23 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 58. | 03 | 28 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний. Совершенствование броска спина. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 59. | 03 | 30 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. Бросок плечо с применением внутреннего зацепа. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 60. | 04 | 04 | 13.20-14.50 | Словесный Наглядный | 2 | Основы техники и элементы дзюдо. Врачебный контроль и самоконтроль. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 61. | 04 | 06 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 62. | 04 | 11 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 63. | 04 | 13 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 64. | 04 | 18 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 65. | 04 | 20 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми-ваза). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 66. | 04 | 25 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 67. | 04 | 27 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедроз захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 68. | 05 | 04 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 69. | 05 | 11 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 70. | 05 | 16 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 71 | 05 | 18 | 14.00-14.45 | Наглядный | 1 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 72 | 05 | 23 | 13.20-14.50 | Наглядный | 2 | Контрольныеиспытания. Сдача контрольных переводных нормативов. | Борцовский зал | Активное и коллективное участие выполнение нормативов на результат |

Календарный учебный график базовый уровень

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Темазанятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-----------------------|------------------|---|------------------|--|
| 1 | 09 | 02 | 13.45 – 15.15 | Словесный и наглядный | 2 | Исторические сведения. Физическая культураиспортвРоссииизарубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 2 | 09 | 05 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрос захватом руки и шеи. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 3 | 09 | 07 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Основытехникиитактикиборьбы. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 4 | 09 | 09 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Способысамостраховкиприпадениина бок из положения сидя. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Учебная борьбавстойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|-----------|---|---|--------------------|--|
| 5 | 09 | 12 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенабокизположениясидяв прыжке. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 6 | 09 | 14 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя). ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 7 | 09 | 16 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенабоккувырком, держась за руку партнера. Стойки. ОРУнарастяжку.Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми- ваза). Контрольные схватки. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 8 | 09 | 19 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Стойки.Падениянабок.Одежда дзюдоиста. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 9 | 09 | 21 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 10 | 09 | 23 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидявпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 11 | 09 | 26 | 13.4515.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми-ваза). | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 12 | 09 | 28 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 13 | 09 | 30 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Контрольные схватки. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|------------------------|---|--|----------------|--|
| 14 | 10 | 03 | 13.45-15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 15 | 10 | 05 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | СРУ. Растяжка. Бросок через бедро захватом руки и шеи. ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 16 | 10 | 07 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 17 | 10 | 10 | 13.45-15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувьрки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 18 | 10 | 12 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 19 | 10 | 14 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 20 | 10 | 17 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 21 | 10 | 19 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 22 | 10 | 21 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинучерезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми-ваза). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 23 | 10 | 24 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 24 | 10 | 26 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 25 | 10 | 28 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 26 | 10 | 31 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 27 | 11 | 02 | 13.45- 15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 28 | 11 | 04 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедроз захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 29 | 11 | 09 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 30 | 11 | 11 | 13.45-15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 31 | 11 | 14 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 32 | 11 | 16 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 33 | 11 | 18 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 34 | 11 | 21 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 35 | 11 | 23 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний. Совершенствование броска спина. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 36 | 11 | 25 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. Бросок плечо с применением внутреннего зацепа. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 37 | 11 | 28 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Совершенствование броска плечо с применением внутреннего зацепа. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 38 | 11 | 30 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). Контрольные схватки | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 39 | 12 | 02 | 13.45-15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Общие понятия о гигиене. Правила соревнований,и их организация проведения.Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 40 | 12 | 05 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрозахватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 41 | 12 | 07 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 42 | 12 | 09 | 13.45-15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающие упражнения.Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 43 | 12 | 12 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидявпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 44 | 12 | 14 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 45 | 12 | 16 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|------------------------|---|---|--------------------|--|
| 46 | 12 | 19 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидьяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере. Бросок через спину | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 47 | 12 | 21 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний .Совершенствование броска спина. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 48 | 12 | 23 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. Бросок плечо с применением внутреннего зацепа. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 49 | 12 | 26 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Совершенствование броска плечо с применением внутреннего зацепа. Контрольные схватки. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 50 | 12 | 28 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). Контрольные схватки | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 51 | 12 | 30 | 13.45- 15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Контрольныеиспытания. Сдача контрольных переводных нормативов. | Стадион | Активное и коллективное участие выполнение нормативов на результат. |
| 52 | 01 | 11 | 13.45 – 15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Исторические сведения. Физическая культураиспортвРоссииизарубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 53 | 01 | 13 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУнарастяжку.Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми- ваза). Боковая подсечка под темп шагов, подшагивая. Совершенствование бросков пройденных . | Борцовски й зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|------------------------|---|--|----------------|--|
| 54 | 01 | 16 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок через бедро захватом руки и шеи. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 55 | 01 | 18 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Основы техники и тактики борьбы. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 56 | 01 | 20 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Учебная борьба в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 57 | 01 | 23 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке. ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 58 | 01 | 25 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя). ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 59 | 01 | 27 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение набок кувырком, держась за руку партнера. Стойки. ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Неваза. Техника удержаний (Осакоми-ваза). Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 60 | 01 | 30 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Падение набок. Одежда дзюдоиста. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрольный прием от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 61 | 02 | 01 | 13.45 – 15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Основы техники и элементы дзюдо. Правила здорового образа жизни. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Передняя подножка захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|-----------|---|--|----------------|--|
| 62 | 02 | 03 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрозахватомрукиишеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеизравновесиятолчкомвпередийрывкомнасебя.Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 63 | 02 | 06 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаиизнутрипододноименнуюногусзахватомрукииразноименногоотворота.Учебнаяборьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 64 | 02 | 08 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом.Спрыжками. Кувырки. ОРУ.Акробатика.Падениенаспину послеброскапартнера.Передвижениевстойкахвперед,назад,вбок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 65 | 02 | 10 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуизположения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебнаяборьбавпартере и в стойке.Совершенствованиеброска плечоипройдённыхбросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 66 | 02 | 13 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка.Захваты.Передвижение.СРУ. Акробатика.Растяжка.Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечкаизнутри, бросок черезбедро.Контрольнаясхватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 67 | 02 | 15 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Стойки.Захваты.Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы.СРУ.Акробатика.Растяжка. Контрприемотпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросокчерезбедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 68 | 02 | 17 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуизположения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебнаяборьбавпартере и в стойке.Бросокотхватсзахватом рукиподплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 69 | 02 | 20 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера,сидящегоначетвереньках икувырком.Одноименныезахватызакимоно. Техникаборьбылежа.Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми- ваза). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 70 | 02 | 21 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба.Бросок через голову упором стопой в живот. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 71 | 02 | 22 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Контрольные схватки. Бросок подхват под две ноги | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 72 | 02 | 24 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 73 | 02 | 27 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке.Контрольные схватки | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 74 | 03 | 01 | 13.45 – 15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Правила поведения Основы техники и элементы дзюдо. Правила здорового образа жизни. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 75 | 03 | 03 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрозахватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 76 | 03 | 06 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 77 | 03 | 10 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающие упражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 78 | 03 | 13 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 79 | 03 | 15 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 80 | 03 | 17 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 81 | 03 | 20 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 82 | 03 | 22 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний .Совершенствование броска спина. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 83 | 03 | 24 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. Бросок плечо с применением внутреннего зацепа. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 84 | 03 | 27 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Совершенствование броска плечо с применением внутреннего зацепа. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 85 | 03 | 29 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). Контрольные схватки | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---------------|------------------------|---|--|-------------------|--|
| 86 | 03 | 30 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрозахватомрукиишеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеизравновесиятолчкомвпередий рывкомнасебя.Контрольныесхватки. | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |
| 87 | 04 | 03 | 13.45 – 15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Основытехникииэлементыджудо.Врачебныйконтрольи самоконтроль.ОРУ.Акробатика.Самостраховка.Захваты. Передвижение.СРУ.Акробатика.Передняяподножкасзахватом рукидвумяруками. | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |
| 88 | 04 | 05 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуизположения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный,заотворотирукавкимоно. СРУ.Учебнаяборьбавпартереивстойке.Совершенствованиеброска плечоипройдённыхбросков. | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |
| 90 | 04 | 07 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка.Захваты.Передвижение.СРУ. Акробатика.Растяжка.Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка,подсечкаизнутри,бросок черезбедро.Контрольнаясхватка | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |
| 91 | 04 | 10 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Стойки.Захваты.Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы.СРУ.Акробатика.Растяжка. Контрприемотпереднейподножки(боковаяподсечка,подсечка изнутри,бросокчерезбедро). | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |
| 92 | 04 | 12 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинуизположения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный,заотворотирукавкимоно. СРУ.Учебнаяборьбавпартереивстойке. | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |
| 93 | 04 | 14 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Падениенаспинучерезпартнера,сидящегоначетвереньках икувырком.Одноименныезахватызакимоно. Техникаборьбылежа.Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми- ваза). | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |
| 94 | 04 | 17 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеизравновесиятолчком впередийрывкомнасебя.Учебнаяборьба. | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |
| 95 | 04 | 19 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрозахватомрукиишеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеизравновесиятолчкомвпередий рывкомнасебя.Учебнаяборьба. | Борцовски йзал | Активноеучастиевыполнение упражнения,выполнение домашнегозадания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|---------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 96 | 04 | 21 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 97 | 04 | 24 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 98 | 04 | 26 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 99 | 04 | 27 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | СРУ. Растяжка. Бросок через бедро захватом руки и шеи. ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 100 | 05 | 03 | 13.45 – 15.15 | Словесный Наглядный | 2 | Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 101 | 05 | 05 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 102 | 05 | 10 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 103 | 05 | 12 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрольный прием от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|---------------|----|----|---------------|-----------|------------|---|----------------|--|
| 104 | 05 | 15 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 105 | 05 | 17 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 106 | 05 | 19 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 107 | 05 | 22 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний. Совершенствование броска спина. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 108 | 05 | 24 | 13.45 – 15.15 | Наглядный | 2 | Контрольные испытания. Сдача контрольных переводных нормативов. | Стадион | Активное и коллективное участие выполнение нормативов на результат |
| ИТОГО: | | | | | 216 | | | |

Календарный учебный график продвинутый уровень

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-----------------------|------------------|---|------------------|---|
| 1 | 09 | 02 | 15.30-17.45 | Словесный и наглядный | 3 | Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 2 | 09 | 05 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 3 | 09 | 07 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Основы техники и тактики борьбы. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 4 | 09 | 09 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Учебная борьба в стойке. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 5 | 09 | 12 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке. ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 6 | 09 | 14 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя). ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 7 | 09 | 16 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки. ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Неваза. Техника удержаний (Осакоми-ваза). Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие, выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 8 | 09 | 19 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Стойки.Падениянабок.Одежда дзюдоиста. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 9 | 09 | 21 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 10 | 09 | 23 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 11 | 09 | 26 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми-ваза). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 12 | 09 | 28 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 13 | 09 | 30 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 14 | 10 | 03 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 15 | 10 | 05 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедро захватом руки и шеи.ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 16 | 10 | 07 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 17 | 10 | 10 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 18 | 10 | 12 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 19 | 10 | 14 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 20 | 10 | 17 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 21 | 10 | 19 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 22 | 10 | 21 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осакоми-ваза). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 23 | 10 | 24 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 24 | 10 | 26 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 25 | 10 | 28 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 26 | 10 | 31 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 27 | 11 | 02 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 28 | 11 | 04 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедроз захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 29 | 11 | 09 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 30 | 11 | 11 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающие упражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 31 | 11 | 14 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 32 | 11 | 16 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 33 | 11 | 18 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 34 | 11 | 21 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 35 | 11 | 23 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний .Совершенствование броска спина. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 36 | 11 | 25 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. Бросок плечо с применением внутреннего зацепа. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 37 | 11 | 28 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Совершенствование броска плечо с применением внутреннего зацепа. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 38 | 11 | 30 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). Контрольные схватки | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 39 | 12 | 02 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Общие понятия о гигиене. Правила соревнований,и их организация проведения.Основы техники и элементы дзюдо. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 40 | 12 | 05 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрозахватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 41 | 12 | 07 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 42 | 12 | 09 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 43 | 12 | 12 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 44 | 12 | 14 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 45 | 12 | 16 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 46 | 12 | 19 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ. Учебная борьба в партере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 47 | 12 | 21 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний. Совершенствование броска спина. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 48 | 12 | 23 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. Бросок плечо с применением внутреннего зацепа. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|------------------------|---|--|----------------|--|
| 49 | 12 | 26 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Совершенствование броска плечо с применением внутреннего зацепа. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 50 | 12 | 28 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. Основы техники и тактики борьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрольный прием от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). Контрольные схватки | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 51 | 12 | 30 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Контрольные испытания. Сдача контрольных переводных нормативов. | Стадион | Активное и коллективное участие выполнение нормативов на результат. |
| 52 | 01 | 11 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 53 | 01 | 13 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Неваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза). Боковая подсечка под темп шагов, подшагивая. Совершенствование бросков пройденных. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 54 | 01 | 16 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок. СРУ. Растяжка. Бросок через бедро захватом руки и шеи. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 55 | 01 | 18 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Основы техники и тактики борьбы. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 56 | 01 | 20 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя. ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Учебная борьба в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|------------------------|---|--|----------------|--|
| 57 | 01 | 23 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенабокизположениясидяв прыжке. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 58 | 01 | 25 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя). ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 59 | 01 | 27 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенабоккувыркком, держа за руку партнера. Стойки. ОРУнарастяжку.Техникаборьбылежа. Неваза.Техникаудержаний(Осаекоми- ваза). Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 60 | 01 | 30 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Стойки.Падениянабок.Одежда дзюдоиста. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 61 | 02 | 01 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Основы техники и элементы дзюдо. Правила здорового образа жизни. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 62 | 02 | 03 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрок захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 63 | 02 | 06 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 64 | 02 | 08 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувыррки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 65 | 02 | 10 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидявпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартнере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 66 | 02 | 13 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 67 | 02 | 15 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 68 | 02 | 17 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Бросок отхват с захватом руки под плечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 69 | 02 | 20 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувирком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми-ваза). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 70 | 02 | 21 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба.Бросок через голову упорм стопой в живот. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 71 | 02 | 22 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Контрольные схватки. Бросок подват под две ноги | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 72 | 02 | 24 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 73 | 02 | 27 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке.Контрольные схватки | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 74 | 03 | 01 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Правила поведения Основы техники и элементы дзюдо. Правила здорового образа жизни. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножка захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 75 | 03 | 03 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедроз захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 76 | 03 | 06 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 77 | 03 | 10 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 78 | 03 | 13 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидявпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 79 | 03 | 15 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 80 | 03 | 17 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 81 | 03 | 20 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидявпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|------------------------|---|---|----------------|--|
| 82 | 03 | 22 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинучерезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний .Совершенствование броска спина. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 83 | 03 | 24 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. Бросок плечо с применением внутреннего зацепа. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 84 | 03 | 27 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Совершенствование броска плечо с применением внутреннего зацепа. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 85 | 03 | 29 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). Контрольные схватки | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 86 | 03 | 30 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрозахватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Контрольные схватки. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 87 | 04 | 03 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Основы техники и элементы дзюдо. Врачебный контроль и самоконтроль. ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ.Акробатика.Передняяподножкас захватом руки двумя руками. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 88 | 04 | 05 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 90 | 04 | 07 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 91 | 04 | 10 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 92 | 04 | 12 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 93 | 04 | 14 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний(Осаекоми-ваза). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 94 | 04 | 17 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 95 | 04 | 19 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедроз захватом руки и шеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеиз равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 96 | 04 | 21 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаизнутрипод одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Учебная борба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 97 | 04 | 24 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 98 | 04 | 26 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Закхваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|------------------------|---|--|----------------|--|
| 99 | 04 | 27 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | СРУ.Растяжка.Бросокчерезбедрозахватомрукиишеи. ОРУ.Самостраховка.Игра.Выведениеизравновесиятолчкомвпередийрывкомнасебя.Учебнаяборьба. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 100 | 05 | 03 | 15.30-17.45 | Словесный Наглядный | 3 | Основытехникиитактикиборьбы. СРУ.Акробатика.Подсечкаиизнутрипододноименнуюногусзахватомрукииразноименногоотворота.Учебнаяборьба | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 101 | 05 | 05 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Общеразвивающиеупражнения.Игрыс поясом. С прыжками. Кувырки. ОРУ. Акробатика. Падение на спину послеброскапартнера.Передвижениев стойках вперед, назад, в бок. СРУ.Растяжка.Бросокплечо. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 102 | 05 | 10 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере и в стойке. Совершенствование броска плечо и пройденных бросков. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 103 | 05 | 12 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Акробатика.Самостраховка. Захваты. Передвижение. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро. Контрольная схватка | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 104 | 05 | 15 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 105 | 05 | 17 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховкиприпадениинаспину. Основытехникиитактикиборьбы. СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем отпереднейподножки(боковаяподсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 106 | 05 | 19 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинуиз положения сидяивпрыжке.Захваты:разноименный, за отворот и рукав кимоно. СРУ.Учебная борьбавпартере. Бросок через спину | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|-------------|-----------|---|---|----------------|--|
| 107 | 05 | 22 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | ОРУ.Падениенаспинучезпартнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. Техникаборьбылежа. Не-ваза.Техникаудержаний .Совершенствование броска спина. | Борцовский зал | Активное участие выполнение упражнения, выполнение домашнего задания |
| 108 | 05 | 24 | 15.30-17.45 | Наглядный | 3 | Контрольныеиспытания. Сдача контрольных переводных нормативов. | Стадион | Активное и коллективное участие выполнение нормативов на результат |

2.3 Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

- Учебное помещение, спортивный зал борьбы, тренажёрный зал.
- Специальное снаряжение и оборудование:
 1. Татами.
 2. Турники, манекены, тренажеры, перекладины, брусья.
 3. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), скакалки, мячик маленький, резина, кувалда, сдвоенное автомобильное колесо, канат.
 4. Наглядные пособия: видеоматериалы схваток, соревнований, обучающих роликов, плакаты.
- Технические средства обучения: форма (кимоно), компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, видеокамера, фотоаппарат.

2. Информационно- методическое обеспечение реализации программы:

- интернет ресурсы
- наглядные пособия
 - видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, тренировочных сборов);
 - фотоматериалы.
- раздаточный материал для учащихся
 - бланки тестов и анкет;
 - бланки диагностических и творческих заданий

3. Кадровое обеспечение

Гоголев Михаил Валерьянович, тренер- преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО» I квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование.

Смирнов Юрий Григорьевич, тренер- преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО», имеет высшее педагогическое образование.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Учащиеся должны:

- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоить технику подвижных игр;
- овладеть демонстрационным комплексом приёмов стойки и партера;
- презентабельные результаты: соревнования различного уровня.

Формы проведения промежуточной аттестации.

Формой проведения промежуточной аттестации является тестирование общей физической подготовки, контрольно – переводные испытания (КПИ).

Используемые в программе сокращения:

Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальная физическая подготовка (СФП).

Тестирование общей физической подготовки (ТОФТ).

Контрольно-переводные испытания (КПИ).

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ:

| Вид контроля | Цель контроля | Методы и формы | Сроки проведения | Отслеживание результатов |
|-----------------|--|-------------------------------------|------------------|---|
| Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Октябрь - ноябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |

| | | | | |
|---------------|--|-------------------------------------|--------------|--|
| промежуточный | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результаты учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Апрель - Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

2.5. Оценочные материалы

Зачетные требования для дзюдоистов 1-го года обучения (10-12 лет)

Критерии освоения технических и тактических действий

| Уровень освоения. Оценка | Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях |
|-----------------------------|---|
| Неудовлетворительно | Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Назвал и выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Назвал и выполнил без ошибок |

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов (10-11 лет)

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (12-летних дзюдоистов)

| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | 12 лет | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--|----------|----------|----------|
| | | | до 50 кг | до 60 кг | св.60 кг |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,2 | 5,6 |
| | Выносливость | Бег 400 м (мин. с) | 1,13 | 1,13 | 1,13 |
| | Ловкость | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,5 | 7,5 | 7,5 |
| Гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 8 | 8 |
| | Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 45 | 48 | 30 |
| | | Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз) | 18 | 20 | 14 |
| | Сила | Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз) | 6 | 5 | 2 |

| | | | | |
|----------|---|-----|-----|------|
| Быстрота | Лазанье по канату (4 м) без помощи ног (с) | 9,3 | 9,9 | 12,2 |
| | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз) | 12 | 12 | 10 |

| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | 12 лет | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--|----------|----------|----------|
| | | | до 50 кг | до 60 кг | св.60 кг |
| Гимнастика | Быстрота | Подтягивания на перекладине за 20 с. (кол-во раз) | 6 | 6 | 4 |
| | | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол-во раз) | 16 | 12 | 12 |
| Спортивная борьба | Ловкость | 10 кувырков вперед (с) | 18 | 18 | 19 |
| | Сила | Приседание с партнером на плечах, равным по весу (кол-во раз) | 6 | 8 | 4 |
| | | Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во раз) | 3 | 7 | 2 |
| Спортивная борьба | Сила | Вставание на мост из стойки (5 раз) | 14 | 16 | 18 |
| | Гибкость | Перевороты на мосту 10 раз (с) | 18 | 20 | 22 |
| | Быстрота | 10 бросков манекена через бедро (с) | 28 | 30 | 36 |

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп
1-го года обучения (12-14 лет)**

По технике 4 кю, оранжевый пояс. Для контроля развития физических качеств

| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнения | 13 лет | | |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------|----------|-----------|
| | | | до 50 кг | до 66 кг | св. 66 кг |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (с) | 5,1 | 5,2 | 5,4 |
| | | Бег 60 м (с) | 9,1 | 9,2 | 9,4 |
| | | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 190 | 195 |
| | Ловкость | Челночный бег 3x10 м с ходу (с.) | 7,2 | 7,3 | 7,6 |

| | | | | | |
|------------|--------------|---|------|------|------|
| Гимнастика | Выносливость | Бег 400 м (мин, с) | 1,11 | 1,10 | 1,13 |
| | Сила | Подтягивания на перекладине (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 |
| | | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,4 | 9,8 | 10,0 |
| | | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| | Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 52 | 50 | 30 |
| | Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 с. (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| | | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 20 | 16 | 14 |
| | | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз) | 14 | 12 | 8 |
| | Ловкость | 10 кувырков вперед (с) | 18,0 | 19,0 | 20,0 |

| | | | | | |
|-------------------|----------|--|------|------|------|
| Спортивная борьба | Гибкость | Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с) | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
| | | Перевороты на мосту 10 раз (с) | 32 | 34 | 36 |
| | Быстрота | 10 бросков манекена через спину (с) | 26 | 28 | 30 |
| Другие виды | Быстрота | Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м) | 5,5 | 6,6 | 7,0 |
| | | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 6 | 7 | 8 |

2.6. Учебно-методическое обеспечение

При организации образовательной деятельности применяются современные психолого-педагогические технологии. На каждом занятии применяются **технологии** оздоровительного направления, содействующие укреплению здоровья, обучению двигательным навыкам, потребность в поддержании физического и психического здоровья организма (здоровьесберегающие, технологии обучения здоровью, технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья).

В большей степени используются **методы обеспечения наглядности** (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и

соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

2.7. Список литературы

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Минск: Харвест, 2009. - 160 с.
2. Валентинов Б.Г., Наумова Э.М. Секреты китайской народной медицины. - М.: ООО ТД "Издательство Мир книги", 2007. - 256 с.
3. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Ю.А. Шулика, - 2006 г., - 532 с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2011. — 203 с.
5. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 187 с.
7. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). - Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2007. - 160 с.
8. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А.Нельсон, Ю.Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. - Мн.: "Попурри", 2008. - 160 с.
9. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. - С. 6-10.
10. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
11. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схалыхо Дзюдо. Система и борьба: учебник. 2009.- 342

Приложение 4

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности
Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д);

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;

Цветовые и музыкальные воздействия.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренерской работы и судейства соревнований.

В содержание судейской работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1). знание терминологии, принятой в дзюдо;
- 2). подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3). умение наблюдать и анализировать выполнение приемов схваток юными дзюдоистами;
- 4). определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5). составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6). составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем спортсменам освоить следующие умения и навыки:

1. Умение вести судейскую документацию.
2. Участвовать в судействе учебных занятий совместно с тренером.
4. Судейство учебных занятий в качестве помощника и главного судьи на татами
5. Судить схватки на соревнованиях в качестве помощника и главного судьи.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий

воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листов, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- 1) варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- 2) повышение знаний тренера о коллективе;
- 3) формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- 1) как членов коллектива;
- 2) изучение учебной группы как коллектива;
- 3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие – «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

средства: устная и наглядная информация; печать, радио, телевидение, кино, литература, музей, театр;

методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение;

формы организации: совет команды, фотогазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

средства: устная и наглядная информация; печать, радио, телевидение, митинг;

методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение;

формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

средства: устная и наглядная информация; печать, радио, телевидение, митинг;

методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение;

формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и моральных качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
10. Создание истории коллектива.
11. Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контролю за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД) *Задачи:*

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- ✓ формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- ✓ развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- ✓ совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- ✓ развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- ✓ формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры

авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно-тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Базовый уровень – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Продвинутый уровень – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.