

**«Дзюдо. Самбо»**

**Содержание программы**

**Программа разработана в соответствии с ФГОС начального, основного и среднего общего образования, федеральной программой воспитания. Программа внеурочной деятельности связана с Рабочей программой воспитания МАОУ Омутинской СОШ №1.**

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности и дополнительного образования преимущественно осуществляется через:

-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

-формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

-поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

-поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

**Программа включает следующие темы:**

***I. Теоретическая подготовка (10 ч.)***

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсмена.

2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

3. Краткий обзор истории развития дзюдо и самбо. Взаимосвязь между этими видами спорта.

4. Личная гигиена, предупреждение травм.

 5. Основы техники и тактики дзюдо и самбо.

6. Общие понятия о технике.

7. Общая и специальная физическая подготовка борца.

8. Правила соревнований.

9. Место занятий, оборудование и инвентарь.

10. Физическая культура и спорт.

***II. Общая физическая подготовка ( ч.)***

*Строевые упражнения*.

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Смирно!», Остановить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.

2. Повороты на месте.

*Общеразвивающие упражнения*.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

2. Упражнения для воспитания физических качеств.

3. Упражнения для формирования осанки.

*Стретчинг.*

1. Ознакомление с зонами растяжения.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

*Упражнения с партнером.*

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.

3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

*Упражнения с мячом.*

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.

2. Удары по мячу.

3. Наклоны и повороты с мячом.

 *Акробатика.*

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты. Подвижные игры и эстафеты.

2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки – отскоки, вперед, назад, в сторону.

**III. Специальная физическая подготовка ()**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Страховка и самостраховка.

2. Простейшие формы борьбы: «бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой». 3. Упражнения на мосту.

*Упражнения для развития гибкости.*

1. Упражнения в парах.

2. Силой своих мышц.

3. Упражнения с широкой амплитудой движения.

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Бег с ускорениями по сигналу.

2. Бег со сменой направления движения по команде.

**IV. Технико-тактическая подготовка (ч.)**

1. ***Техническая подготовка. (самбо)***

*Борьба стоя*.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

*Борьба лежа.*

Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Примерная последовательность изучения материала.

Борьба лѐжа

Удержания:

- удержание сбоку;

- удержание поперек;

- удержание верхом;

 - удержание со стороны головы;

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;

- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;

- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;

- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;

- переворачивание ключом.

Болевые приѐмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;

- рычаг локтя через бедро коленом;

- рычаг локтя с захватом руки между ног;

 - узел на руку руками;

- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);

- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с колена;

- задняя подножка;

- задняя подножка с захватом ноги снаружи;

- передняя подножка с колена;

- передняя подножка со стойки;

 - бросок с захватом руки на плечо;

- бросок с захватом руки под плечо;

 - бросок через бедро;

- передняя подсечка с падением;

- зацеп изнутри;

- бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

1. Простейшие формы борьбы.

2. Игры (в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения, в дебюты).

***2) Техническая подготовка (дзюдо)***

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения.

*6 КЮ. Белый пояс.*

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

- Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

- Цуги-аши Передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали;

ТАЙ-САБАКИ ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):

- на 90 градусов шагом вперед;

- на 90 градусов шагом назад;

- на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);

- на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);

- на 180 градусов круговым шагом вперед;

- на 180 градусов круговым шагом назад;

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ

- Основной захват – рукав-отворот

 КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

- Маэ-кудзуши: Вперед;

- Уширо-кудзуши: Назад;

- Миги-кудзуши: Вправо;

- Маэ-миги-кудзуши: Вперед-вправо;

- Маэ-хидари-кудзуши: Вперед-влево;

- Хидари-кудзуши: Влево;

- Уширо-миги-кудзуши: Назад-вправо;

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

- Еко (Сокухо) –укэми: На бок

- Уширо (Кохо) –укэми: На спину

- Маэ (Дзэнпо) –укэми: вперед.

- Дзэнпо-тэнкай-укэми: На живот

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки первый года обучения.

5 КЮ. Жёлтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

- Дэ-аши-барай: Боковая подсечка под выставленную ногу;

- Хидза-гурума: Подсечка в колено под отставленную ногу;

- Сасаэ-цурикоми-аши: Передняя подсечка под выставленную ногу;

- Уки-гоши: Бросок скручиванием вокруг бедра;

- О-сото-гари: Отхват;

- О-гоши: Бросок через бедро подбивом;

- О-учи-гари: Зацеп изнутри голенью;

- Сэои-нагэ: Бросок через спину с захватом руки на плечо;

- О-сото-отоши: Задняя подножка;

- О-сото-гаэши: Контрприем от отхвата или задней подножки;

- О-учи-гаэши: Контрприем от зацепа изнутри голенью;

- Моротэ-сэой-нагэ: Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота; КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

- Хон-кэса-гатамэ: Удержание сбоку;

- Ката-гатамэ: Удержание с фиксацией плеча головой;

- Еко-шихо-гатамэ: Удержание поперек;

- Ками-шихо-гатамэ: Удержание со стороны головы;

- Татэ-шихо-гатамэ: Удержание верхом;

- Еко-каэри-вадза: Переворот с захватом рук;

- Нэ-каэри-вадза: Переворот ногами снизу;

- Маэ-аши-тори-вадза: Прорыв со стороны ног;

**5. Психологическая подготовка (ч.)**

1. Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма. **6. Соревнования ( ч.)**

1. Клубные, межклубные соревнования по самбо.

**7. Контрольно–переводные испытания (4ч.)**

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

**8. Медицинское обследование (4 ч.)**

1. Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**ПРОГРАММЫ**

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

*По общей физической подготовке*: в течение года в соответствии с планом годичного 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.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Образовательный ресурс** |
| **1** | Инструктаж ТБ на занятиях дзюдо и самбо. Знакомство с образовательной программой дзюдо и самбо. Форма одежды. Изучение стоек (ШИСЭЙ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **2** | Краткий обзор истории развития дзюдо и самбо. Взаимосвязь между этими видами спорта. Закрепление изученных стоек (ШИСЭЙ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **3** | Личная гигиена, предупреждение травм. Закрепление изученных стоек (ШИСЭЙ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **4** | Основы техники и тактики дзюдо и самбо. Изучение передвижений в стойках (ТАЙ-САБАКИ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **5** | Общие понятия о технике. Закрепление передвижений в стойках (ТАЙ-САБАКИ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **6** | Общая и специальная физическая подготовка борца. Закрепление передвижений в стойках (ТАЙ-САБАКИ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **7** | Правила соревнований. Изучение видов и правил захватов в дзюдо (КУМИКАТА). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **8** | Место занятий, оборудование и инвентарь. Закрепление видов захватов в дзюдо (КУМИКАТА). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **9** | Физическая культура и спорт. Отличие захватов в дзюдо и самбо (КУМИКАТА). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **10** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **11** | Изучение техники падения на спину (Уширо (Кохо) –укэми) . | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **12** | Закрепление техники падения на спину (Уширо (Кохо) –укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **13** | Закрепление техники падения на спину (Уширо (Кохо) –укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **14** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **15** | Изучение техники падения на бок (Еко (Сокухо) –укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **16** | Закрепление техники падения на бок (Еко (Сокухо) –укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **17** | Закрепление техники падения на бок (Еко (Сокухо) –укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **18** | СФП методом круговой тренировки. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **19** | Изучение техники падения вперед (Маэ (Дзэнпо) –укэми).  | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **20** | Закрепление техники падения вперед (Маэ (Дзэнпо) –укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **21** | Закрепление техники падения вперед (Маэ (Дзэнпо) –укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **22** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **23** | Изучение техники падения на живот (Дзэнпо-тэнкай-укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **24** | Закрепление техника падения на живот (Дзэнпо-тэнкай-укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **25** | Закрепление техника падения на живот (Дзэнпо-тэнкай-укэми). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **26** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **27** | Изучение видов выведений из равновесий (КУДЗУШИ).  | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **28** | Изучение выведения из равновесия ВПЕРЕД (Маэ-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **29** | Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД (Маэ-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **30** | Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД (Маэ-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **31** | ОФП и СФП методом 5X30. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **32** | Изучение выведения из равновесия НАЗАД (Уширо-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **33** | Закрепление выведения из равновесия НАЗАД (Уширо-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **34** | Закрепление выведения из равновесия НАЗАД (Уширо-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **35** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **36** | Изучение выведения из равновесия ВПРАВО (Миги-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **37** | Закрепление выведения из равновесия ВПРАВО (Миги-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **38** | Закрепление выведения из равновесия ВПРАВО (Миги-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **39** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **40** | Изучение выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВПРАВО (Маэ-миги-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **41** | Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВПРАВО (Маэ-миги-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **42** | Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВПРАВО (Маэ-миги-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **43** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **44** | Изучение выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВЛЕВО (Маэ-хидари-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **45** | Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВЛЕВО (Маэ-хидари-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **46** | Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВЛЕВО (Маэ-хидари-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **47** | СФП. Кросфит. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **48** | Изучение выведения из равновесия ВЛЕВО (Хидари-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **49** | Закрепление выведения из равновесия ВЛЕВО (Хидари-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **50** | Закрепление выведения из равновесия ВЛЕВО (Хидари-кудзуши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **51** | ОФП. СФП | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **52** | Изучение выведения из равновесия НАЗАД-ВПРАВО (Уширо-миги-кудзуши) | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **53** | Закрепление выведения из равновесия НАЗАД-ВПРАВО (Уширо-миги-кудзуши) | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **54** | Закрепление выведения из равновесия НАЗАД-ВПРАВО (Уширо-миги-кудзуши) | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **55** | Сдача аттестационного экзамена на 6 КЮ (белый пояс). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **56** | Подготовка к сдаче на 5 КЮ (желтый пояс). Технические элементы. Выполнение в соревнованиях по дзюдо и самбо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) + проходы в ноги. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **57** | Изучение боковой подсечки под выставленную ногу (Дэ-аши-барай). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **58** | Закрепление боковой подсечки под выставленную ногу (Дэ-аши-барай). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **59** | Закрепление боковой подсечки под выставленную ногу (Дэ-аши-барай). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **60** | СФП методом круговой тренировки. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **61** | Изучение прохода в две ноги. Защита от прохода. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **62** | Закрепление прохода в две ноги. Защита от прохода. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **63** | Изучение подсечки в колено под отставленную ногу (Хидза-гурума). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **64** | Закрепление подсечки в колено под отставленную ногу (Хидза-гурума). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **65** | Закрепление подсечки в колено под отставленную ногу (Хидза-гурума). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **66** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **67** | Изучение прохода в ноги с внутренним подцепом. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **68** | Закрепление прохода в ноги с внутренним подцепом. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **69** | Изучение передней подсечки под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **70** | Закрепление передней подсечки под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **71** | Закрепление передней подсечки под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **72** | СФП методом «Лесенка». | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **73** | Изучение прохода в ноги с наружным зацепом. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **74** | Закрепление прохода в ноги с наружным зацепом. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **75** | Изучение броска скручиванием вокруг бедра (Уки-гоши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **76** | Закрепление броска скручиванием вокруг бедра (Уки-гоши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **77** | Закрепление броска скручиванием вокруг бедра (Уки-гоши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **78** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **79** | Изучение прохода в ноги со смещением в бок. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **80** | Закрепление прохода в ноги со смещением в бок. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **81** | Изучение отхвата (О-сото-гари) | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **82** | Закрепление отхвата (О-сото-гари) | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **83** | Закрепление отхвата (О-сото-гари) | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **84** | СФП. Кросфит. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **85** | Изучение броска через бедро подбивом (О-гоши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **86** | Закрепление броска через бедро подбивом (О-гоши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **87** | Закрепление броска через бедро подбивом (О-гоши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **88** | ОФП. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **89** | Изучение зацепа изнутри голенью (О-учи-гари). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **90** | Закрепление зацепа изнутри голенью (О-учи-гари). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **91** | Закрепление зацепа изнутри голенью (О-учи-гари). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **92** | СФП методом круговой тренировки. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **93** | Изучение броска через спину с захватом руки на плечо (Сэои-нагэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **94** | Закрепление броска через спину с захватом руки на плечо (Сэои-нагэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **95** | Закрепление броска через спину с захватом руки на плечо (Сэои-нагэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **96** | Изучение задней подножки (О-сото-отоши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **97** | Закрепление задней подножки (О-сото-отоши). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **98** | Изучение броска через спину (плечо) с захватом рукава и отворота (Моротэ-сэой-нагэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **99** | Закрепление броска через спину (плечо) с захватом рукава и отворота (Моротэ-сэой-нагэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **100** | Закрепление броска через спину (плечо) с захватом рукава и отворота (Моротэ-сэой-нагэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **101** | Изучение удержания сбоку (Хон-кэса-гатамэ) и удержания поперек (Еко-шихо-гатамэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **102** | Закрепление удержания сбоку (Хон-кэса-гатамэ) и удержания поперек (Еко-шихо-гатамэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **103** | Изучение удержания с фиксацией плеча головой (Ката-гатамэ) и удержания со стороны головы (Ками-шихо-гатамэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **104** | Закрепление удержания с фиксацией плеча головой (Ката-гатамэ) и удержания со стороны головы (Ками-шихо-гатамэ). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **105** | Изучение удержания верхом (Татэ-шихо-гатамэ) и переворот с захватом рук (Еко-каэри-вадза). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **106** | Закрепление удержания верхом (Татэ-шихо-гатамэ) и переворот с захватом рук (Еко-каэри-вадза). | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **107** | ОФП. СФП | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **108** | Изучение переворота ногами снизу (Нэ-каэри-вадза) ипрорыва со стороны ног (Маэ-аши-тори-вадза).  | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **109** | Закрепление переворота ногами снизу (Нэ-каэри-вадза) ипрорыва со стороны ног (Маэ-аши-тори-вадза).  | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |
| **110** | Сдача аттестационного экзамена на 5 КЮ (Желтый пояс) Промежуточная аттестация. | 2 | Учебно-тренировочная | https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg |

**Основные формы и виды деятельности:**

1. подвижные и спортивные игры;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и гимнастики;
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. скоростно-силовые упражнения;
6. упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
7. школа техники дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
8. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.