

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №51»

Принято
Протоколом №1
педагогического совета
от 29 августа 2023г.
Введено приказом №
от 01.09. 2023г.
Директор
_____ А.Ф. Салахова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта дзюдо для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)6-7, 8-9 лет
(количество часов в неделю - 4, в год 144)

Составители:

Иванов В.А.–учитель физической культуры высшей категории ; тренер –преподаватель по дзюдо высшей категории;
Тагиров Н.Р.-учитель физической культуры; тренер –преподаватель по дзюдо высшей категории.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора _____ Т.В.Кустовская от 29 августа 2023г.

РАССМОТРЕНО

На заседании МО протокол №1 от 29 августа 2032г.

Руководитель МО _____ Иванов В.А.от 29 августа 2023г.

г. Набережные Челны 2023

Планируемые результаты изучения предмета (внеурочная деятельность по ФГОС)

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>Теоретическая подготовка.</p>	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в доступной форме объяснять правила соревнований, историю и этикет дзюдо. – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - вести дневник самоконтроля. - самостоятельно находить и использовать источники информации, для повышения уровня самообразования. -классифицировать технические действия в технике дзюдо. -давать характеристику бросковой технике, техническим действиям в партере (удержания, болевые и удушающие приемы.) - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

<p>Физическая подготовка</p>	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – развивать основные физические качества; – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
------------------------------	---	---	---

<p>Техническо-тактическая подготовка.</p>	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними
---	---	--	---

			общий язык и общие интересы.
Соревновательная подготовка	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - научиться понимать жесты арбитра, знать критерии оценки борцов, участвовать в судействе на соревнованиях по младшему возрасту, знать функции арбитра, секундометриста, боковых судей и судьи на табло. – выполнять технические действия из базового вида спорта, применять их в соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного выступления на соревнованиях, находить возможности и способы их улучшения результативности. – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; – технически правильно выполнять двигательные действия из базового вида спорта, использовать их в соревновательной деятельности. 	<p>освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

			достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Контроль над усвоением программы	освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - Освоение и выполнение контрольно переводных нормативов по технической подготовке (система КЮ), ОФП и СФП.	освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - уметь характеризовать свою подготовку, видеть недостатки и слабые места своей подготовке, находить пути исправления и улучшения.	освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка.	История и этикет дзюдо История зарождения и развития дзюдо в Японии. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.	2

	Общее понятие о гигиене Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	2
	Терминология в дзюдо Основные термины и команды, применяемые на тренировках и соревнованиях.	2
	Общее понятие о приёмах Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.	4
	Правила соревнований Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).	4
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка Упражнения для развития общих физических качеств (Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину. Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.).	34
	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальных физических качеств (Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой. Быстроты: выполнение бросков на скорость Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу. Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi.)	20
Техническо-тактическая	Элементарные технические действия Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.	50

подготовка.	<p>Дистанция(Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.</p> <p>Передвижения(Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.</p> <p>Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.</p> <p>Начальные технические действия</p> <p>Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные (двух рукавов, рукава и одноимённого отворота, рукава и разноимённого отворота, двух отворотов, рукава и пояса спереди или сзади, рукава – отворота или туловища, одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи)).</p> <p>Выведение из равновесия (Kuzushi (вперёд на носки (Mae Kuzushi), назад на пятки (Ushiro Kuzushi), влево (Hidari Kuzushi), вправо (Migi Kuzushi), вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi), вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi), назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi), назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi), сбиванием, осаживанием, зависанием).</p> <p>Техника 5 КЮ, желтый пояс.</p> <p>Броски – Nage Waza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Боковая подсечка – De ashi-barai 2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma 3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi 4. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi 5. Отхват – O soto Gari 6. Бросок через бедро – O Goshi 7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari 8. Бросок через спину – Seoi Nage <p>Приемы борьбы лежа – Ne Waza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Удержание сбоку – Hon Kesa Gatane 2.Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame 3.Удержание поперек – Yoko Shino Gatame 4.Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame 5.Удержание верхом – Tate Shino Gatame 6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame 7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza. 8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом); 9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza 	
Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочные поединки. Рандори. Контрольные поединки. Участие в 1-2 соревнованиях во второй половине года.	20

1	Теоретическая подготовка.	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	2	Групповой инструктаж. Лекция.	Ознакомление с инструкциями по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с историей и этикетом в дзюдо.	02-07.09	
2	Техническо-тактическая подготовка.	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Мышиные бои».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала. Ознакомление с правилами игры.	02-07.09	
3	Техническо-тактическая подготовка.	Передвижения. Игра «Перестрелка».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала. Ознакомление с правилами игры.	9-14.09	
4	Техническо-тактическая подготовка.	Падения на спину. Игра «Мышиные бои».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	9-14.09	
5	Техническо-тактическая физическая подготовка.	и Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	2	Учебно-тренировочные занятие в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	16-21.09	
6	Техническо-тактическая подготовка.	Падения на спину. Самостраховка.	2	Учебно-тренировочные занятие в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	16-21.09	
7	Техническо-тактическая физическая подготовка.	и Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	2	Учебно-тренировочные занятие в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	23-28.09	
8	Техническо-тактическая теоретическая подготовка.	и Падения на бок. Самостраховка. Общее понятие о гигиене.	2	Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	Закрепление падения на бок. Совершенствование самостраховки. Ознакомление с	23-28.09	

					понятиями гигиены.		
9	Техническо-тактическая подготовка.	Падения. Самостраховка. Выведение из равновесия.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и совершенствование падения и самостраховки.	30.09-05.10	
10	Техническо-тактическая подготовка.	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	2	Учебное занятие в группе.	Изучение нового материала.	30.09-05.10	
11	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Терминология дзюдо.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Основные термины и команды, применяемые на тренировках и соревнованиях.	07-12.10	
12	Техническо-тактическая подготовка.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Игра «Перестрелка».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	07-12.10	
13	Техническо-тактическая и физическая подготовка.	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Бег.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	14-19.10	
14	Техническо-тактическая подготовка.	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	14-19.10	
15	Техническо-тактическая и физическая	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Акробатика.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	21-26.10	

	подготовка.						
16	Техническо-тактическая подготовка.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	21-26.10	
17	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Падения. Страховка. Удержание поперек. Общее понятие о гигиене.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Ознакомление с понятиями гигиены.	28.10-02.11	
18	Техническо-тактическая подготовка.	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	28.10-02.11	
19	Техническо-тактическая подготовка.	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	11-16.11	
20	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Падения. Страховка. Бросок через бедро. Общее понятие о приемах.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Характеристика бросков, удержаний, болевых и удушающих приёмов.	11-16.11	
21	Техническо-тактическая подготовка.	Падения. Страховка. Бросок через бедро. Игра «Перестрелка».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Закрепление ранее изученного материала.	18-23.11	
22	Техническо-тактическая	Бросок «Отхват» в движении. Игра «Мышинные бои».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	18-23.11	

	подготовка.						
23	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Бросок через бедро в движении. Правила соревнований.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Правила соревнований и оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).	25-30.11	
24	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот захватом двух рук. Игра «В касание».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	25-30.11	
25	Техническо-тактическая подготовка.	Падение.Страховка. Бросок через бедро.Игра «Перестрелка»	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Закрепление ранее изученного материала.	02-07.12	
26	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот рывком на себя. Удержание верхом	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	02-07.12	
27	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Бросок через бедро в движении. Терминология дзюдо.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Основные термины и команды, применяемые на тренировках и соревнованиях.	09-14.12	
28	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок «Отхват» в движении. Игра «Перестрелка».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	09-14.12	

29	Техническо-тактическая и физическая подготовка.	Бросок через бедро в движении. Акробатика.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.		
30	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот захватом двух рук. Игра «Мышинные бои».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	16-21.12	
31	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Бросок «Зацеп изнутри». Общее понятие о гигиене.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Ознакомление с понятиями гигиены.	16-21.12	
32	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	23-25.12	
33	Техническо-тактическая и соревновательная подготовка.	Удержание со стороны головы. Учебно-тренировочные поединки.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Определение уровня подготовленности учеников к соревнованиям.	23-25.12	
34	Техническо-тактическая подготовка.	Уходы с удержания со стороны головы.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	08-11.01	
35	Техническо-тактическая и теоретическая	Бросок через спину. Правила соревнований.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	08-11.01	

	подготовка.			Лекция.	Правила соревнований и оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).		
36	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот рывком на себя. Удержание верхом.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	13-18.01	
37	Теоретическая подготовка.	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	2	Групповой инструктаж. Лекция.	Ознакомление с инструкциями по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с историей и этикетом в дзюдо.	13-18.01	
38	Техническо-тактическая и соревновательная подготовка.	Уходы с удержания верхом. Учебно-тренировочные поединки.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Определение уровня подготовленности учеников к соревнованиям.	20-25.01	
39	Техническо-тактическая и физическая подготовка.	Бросок Передняя подсечка в колено. Акробатика.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	20-25.01	
40	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Переворот Рычаг. Общее понятие о приемах.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Характеристика бросков, удержаний, болевых и	27.01-01.02	

					удушающих приёмов.		
41	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок Передняя подсечка в колено. Игра «Перестрелка».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	27.01-01.02	
42	Техническо-тактическая и соревновательная подготовка.	Бросок боковая подсечка. Учебно-тренировочные поединки.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Определение уровня подготовленности учеников к соревнованиям.	03-08.02	
43	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок Передняя подсечка. Игра «Мышиные бои».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	03-08.02	
44	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Бросок Боковая подсечка. Правила соревнований.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Правила соревнований и оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).	17-22.02	
45	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот захватом двух рук. Бросок Боковая подсечка.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	17-22.02	
46	Соревновательная подготовка	Соревнования «Первенство школы»	2	Участие в спортивных соревнованиях	Определение уровня подготовленности спортсменов.	25-29.03	

47	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	25-29.03	
48	Техническо-тактическая подготовка.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	02-07.03	
49	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Переворот захватом за пояс и из под руки. История, этикет в дзюдо.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Ознакомление с историей и этикетом в дзюдо.	02-07.03	
50	Техническо-тактическая и физическая подготовка.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Акробатика.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	09-14.03	
51	Техническо-тактическая и соревновательная подготовка.	Бросок Передняя подсечка. Учебно-тренировочные поединки.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Определение уровня подготовленности учеников к соревнованиям.	09-14.03	
52	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот захватом за пояс и из под руки. Игра «Мышиные бои».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	16-21.03	
53	Техническо-	Бросок через бедро с захватом	2	Учебно-тренировочные	Изучение нового и закрепление ранее	16-21.03	

	тактическая подготовка.	туловища.		занятие в группе.	изученного материала.		
54	Техническо-тактическая и соревновательная подготовка.	Бросок через бедро с захватом туловища. Учебно-тренировочные поединки.	2	Учебно-тренировочные занятие в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Определение уровня подготовленности учеников к соревнованиям.	30.03-04.04	
55	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	Учебно-тренировочные занятие в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	30.03-04.04	
56	Техническо-тактическая подготовка.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	Учебно-тренировочные занятие в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	06-11.04	
57	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Бросок через спину. Общее понятие о приемах.	2	Учебно-тренировочные занятие в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Характеристика бросков, удержаний, болевых и удушающих приёмов.	06-11.04	
58	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот «Рычаг». Игра «В атакующий захват».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	13-18.04	
59	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок Передняя подсечка. Самостраховка	2	Учебно-тренировочные занятие в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	13-18.04	

60	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок Боковая подсечка.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	20-25.04	
61	Техническо-тактическая подготовка.	Переворот «Рычаг». Игра «В атакующий захват».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Закрепление ранее изученного материала	20-25.04	
62	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок «Зацеп изнутри». Игра «В касание».	2	Учебное занятие в группе. Игра.	Изучение нового материала.	27.04-02.05	
63	Техническо-тактическая и теоретическая подготовка.	Бросок «Отхват». Терминология дзюдо.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Лекция.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала. Основные термины и команды, применяемые на тренировках и соревнованиях.	27.04-02.05	
64	Соревновательная подготовка	Соревнования «Первенство школы»	2	Участие в спортивных соревнованиях	Определение уровня подготовленности спортсменов.	04-09.05	
65	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок «Передняя подсечка в колено». Бросок через бедро	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	04-09.05	
66	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок боковая подсечка, удержание сбоку.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	11-16.05	
67	Техническо-	Бросок подсечка в колено,	2	Учебно-	Изучение нового и	11-16.05	

	тактическая подготовка.	удержание поперек.		тренировочные занятия в группе.	закрепление ранее изученного материала.		
68	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок передняя подсечка, удержание со стороны головы. Игра «Перестрелка»	2	Учебно-тренировочные занятия в группе. Игра.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	18-23.05	
69	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок скручивание вокруг бедра, удержание верхом.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	18-23.05	
70	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок отхват, удержание с фиксацией плеча головой.	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	25-30.05	
71	Техническо-тактическая подготовка.	Бросок зацеп изнутри голенью. Игра «В атакующий захват».	2	Учебно-тренировочные занятия в группе.	Изучение нового и закрепление ранее изученного материала.	25-30.05	
72	Контроль над усвоением программы	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс.	2	тестирование	Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Экзамен по демонстрации техники 5 КЮ	25-30.05	

Нормативы физической подготовленности учащихся

№	Физические качества	Норматив	Пол	5	4	3
1	Быстрота	Бег 30 м (сек.)	М	5,6	6,0	6,5
			Д	5,8	6,2	6,8
2	Ловкость	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8,5	9,0	9,5
			Д	9,0	9,5	10,0
3		10 кувырков вперёд (сек.)	М	13,0	14,0	15,0
			Д	13,5	14,0	15,5
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	М	165	155	145
			Д	160	150	140
5		Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	М	12	10	8
			Д	12	10	8
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	М	8	6	4
			Д	12	10	8
7	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики,	М	6	4	3

		на низкой перекладине девушки, (кол-во раз)	Д	20	17	14
8		Лазание по канату с помощью ног (м)	М	5	4	3
			Д	5	4	3
9	Выносливость	Бег 400 м (мин., сек.)	М	1.40	1.45	1.50
			Д	1.45	1.50	1.55
10	Специальная физическая подготовка	Забегание на борцовском мосту		Пед. оценка		
11		Перекидка с упора головой вперёд на борцовский мост		Пед. оценка		

