

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149
ул. Софы Перовской, 111

ПРИНЯТО:
на Педагогическом Совете
МБОУ СОШ № 149
Протокол № 1 от 2.08.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 149
О. А. Добычина
Приказ № 93 от 27.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-разработчик:
Курденко Татьяна Валерьевна
педагог дополнительного образования,
вторая квалификационная категория

Екатеринбург, 2021

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» **реализуется по физкультурно-спортивной направленности**, является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726.

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7 лет и молодежи (без ограничения).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

После окончания курса данной программы, при желании учащихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможно перейти на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Дзюдо» (для детей и молодёжи 10-18 лет, срок реализации программы 8 лет). Дополнительная общеразвивающая программа «дзюдо» реализуется на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149. Также актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий «дзюдо». Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни. Занятия дзюдо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненноважные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы. Программа «Дзюдо» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся. В ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экпсихологического подхода, обращения к генетическим культуuroобразующим истокам личности. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных

знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных дзюдоистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Цель данной программы – формирование всесторонне развитой личности средствами борьбы, создание условий для самореализации и социальной адаптации детей, их оздоровление и возможность выбрать профессиональную ориентацию еще в школьном возрасте.

Для достижения физического и нравственного совершенствования необходимо решить три группы задач – *образовательные, воспитательные, оздоровительные.*

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо и овладение навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировкам) и достижение высоких спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств.

Выполнения оздоровительных задач позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях дзюдоист овладевает опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Организационные занятия предусматривают контроль над сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование).

Овладение двигательной культурой дзюдо – показательные выступления, судейство соревнований. Создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Занятия по овладению навыками противоборства подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные. А соревнования в свою очередь подразделяются на главные, основные, подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приемами лежачих защит, тактическими действиями.

На тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

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

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоистов по разделам подготовки: технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия.

Рекреационные занятия: прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещение для гигиенического сна.

В практических занятиях большое значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, мелких групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, 3-4 минутный поединок в борьбе лежа или 3-4 минуты для выполнения дополнительных упражнений самостоятельно. Тренеру рекомендуется показывать бросок (лежа в борьбе) в правую и левую сторону, из стандартного положения, при передвижении по татами. Юным дзюдоистам следует выполнять бросок в левую и правую сторону, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства юные борцы должны почувствовать с первых дней занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания броска, приема лежа, следует дать им возможность побороться. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируется с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического процесса обучения дзюдо.

Принципы реализации программы. В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от уровня сложности образовательной программы (базовый или углубленный), возрастных индивидуальных особенностей юных борцов.

Возраст обучающихся

По программе могут обучаться дети 7-13 лет. Это подростковый и ранний юношеский период. Психологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Программа по Дзюдо рассчитана на учащихся 1-6 классов, 7-13 лет и является этапом предварительной спортивной подготовки. Здесь проводится общая и специальная подготовка к изучению техники дзюдо. Проходит отбор для дальнейшей специализации, а также ряд других мероприятий, соответствующих целям и задачам данного периода. В зависимости от условий для занятий и методики в обучении этот этап может начинаться и в более раннем возрасте, предусматривает приобретение необходимых навыков для получения разрядов по борьбе.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей по борьбе.

Необходимо помнить о том, что данная программа составлена как вариант, как пример и может быть творчески переработана тренером в процессе своей практической деятельности. Даже если пользоваться приведенным выше вариантом, то тренеру все равно необходимо расписывать программу более подробно, накладывая ее содержание на определенные режимы работы и отдыха, чередуя различные формы тренировок по своей направленности, с целью параллельного развития физических качеств у учеников. Качество освоения техникой во многом зависит от формы организации процесса обучения.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; выполнение индивидуальных домашних заданий; просмотр и анализ учебных фильмов, телетрансляций. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- off-line консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- on-line консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 2 года обучения, но в случае необходимости возможно ее использование в течение более длительного срока. Режим занятий:

- для 1 года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (210 часов в год);
- для 2 года обучения – 3 раза в неделю по 3 часа (306 часов в год).

Возраст детей, обучающихся по данной программе – 8-13 лет.

Форма организации тренировочной деятельности состоит из частей программ, которые последовательно необходимо освоить. На освоение каждой части отводится определенное время, по истечении которого занимающиеся сдают зачетные требования по всему ее разделу. Время освоения материала для различного контингента занимающихся определяется индивидуально. В дальнейшем все будет зависеть от способности юных спортсменов осваивать учебный материал.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»

Личностные результаты.

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского

общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение

к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

б. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ ПО ДЗЮДО (ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Год Обучения	Основной возраст	Возрастной диапазон допуска к занятиям	Кол-во Занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во соревнований в год	Уровень спортивного мастерства
1	7-10	8 - 12	15	6	210	1 – 2	6-киу, белый пояс
2	11-14	9 - 13	12	9	306	2 - 3	5-киу, желтый пояс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «ДЗЮДО» (1 год обучения)

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Количество часов		
	Всего:	Теория	Спортзал
1.1 Техника	86	2	84
1.2 Тактика	16	2	14

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	76	2	74
2.1 Специальная физическая подготовка	22	-	22
2.2 Общая физическая подготовка	54	2	52
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	2	12
3.1 Волевая подготовка	6	1	5
3.2 Нравственная подготовка	8	1	7
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10		
4.1 Теория и методика освоения дзюдо	10	10	-
4.2 Судейская практика	-	-	-
5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	4	-	4
6. РЕКРЕАЦИЯ	-	-	-
7. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	4	-	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	210	22	188

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «ДЗЮДО»
(2 год обучения)**

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Количество часов		
	Всего:	Теория	Спортзал
1.1 Техника	92	2	90
1.2 Тактика	44	2	42
2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	96	-	96
2.1 Специальная физическая подготовка	38	-	38
2.2 Общая физическая подготовка	58	-	58
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	2	12
3.1 Волевая подготовка	10	1	9
3.2 Нравственная подготовка	4	1	3
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	10	4
4.1 Теория и методика освоения дзюдо	10	10	-
4.2 Судейская практика	4	-	4
5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	18	-	18
6. РЕКРЕАЦИЯ	22	-	22
7. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	6	-	6
ВСЕГО ЧАСОВ:	306	28	278

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ДЗЮДО» (для групп начальной подготовки)
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (7-10 ЛЕТ)**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО ЧАСОВ
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	4	12	10	12	10	12	12	10	4	-	-	-	86

7	Теория и методика освоения дзюдо	2	2	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	10
8	Судейская практика	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
9	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	6	6	6	-	-	-	-	-	18
10	Зачетные требования	-	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	6
11	Рекреация				2	4	4	4	4	4				22
10	Итого:	21	33	39	39	39	36	42	36	21	-	-	-	306

Календарно - тематическое содержание

№	Дата	Форма занятия	Тема	Часы
1.	09.09		Инструктаж по Т.Б. История развития дзюдо. Разучивание разминки в стойке. ОФП. Игра.	2
2.	11.09		Разминка в стойке. Акробатика. Разучивание кувырка вперед-назад, правое-левое плечо. Страховка. Самостраховка. ОФП. Игра.	2
3.	13.09		Разминка в стойке. Акробатика. Разучивание « Колесо», стойка на руках, страховка, самостраховка. ОФП. Игра.	2
4.	16.09		Разминка в стойке. Акробатика. Разучивание «Волна», ходьба на руках, страховка, самостраховка. Разучивание разминки в партере. ОФП. Игра.	2
5.	18.09		Разминка в стойке. Акробатика. Разучивание кувырка в длину, в высоту, страховка, самостраховка. ОФП. Игра с элементами противоборства.	2
6.	20.09		Разминка в стойке. Акробатика, страховка, самостраховка. Разминка в партере. Понятие ОЦТ. Площадь опоры. Игра «Петушинные бои».	2
7.	23.09		Разминка. Акробатика. страховка, самостраховка. 8 направлений выведения из	2

			равновесия. Сохранение равновесия. Игра на сохранение равновесия.	
8.	25.09		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Игра на сопротивление. Игра «Петушинные бои».	2
9.	27.09		Разминка. Акробатика. страховка, самостраховка. Повороты на 90*, 180*, 360*. Зашагиванием, скрестным шагом, прыжком. ОФП. Игра «Волки во рву».	2
10.	30.09		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Передвижения: аюмиаши, циюимаши. Атакующая, защитная стойка. Игра в противоборстве, коснись плеча в передвижении борца.	2
11.	02.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание захватов. Игровой день. ОФП. Футбол.	2
12.	04.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Атакующая, защитная стойка. Передвижения с выходом на захват. Эстафеты.	2
13.	07.10		Философия дзюдо. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания скручиванием. ОФП.	2
14.	09.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Разучивание броска через бедро. UKIGOSHI. Техника работы рук и ног. СФП.	2
15.	11.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба партер 3X2*. Игра.	2
16.	14.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания сбоку захватом ногой за голову. ОФП.	2
17.	16.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Повторение броска через бедро. UKIGOSHI. Разбор ошибок. Учикоми, техника работы рук на бросок. СФП.	2

18.	18.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба партер 3X3*, борьба стойка 2X1*. Игра ручной мяч.	2
19.	21.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Закрепление удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания сбоку захватом ногой за ногу. ОФП.	2
20.	23.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Закрепление броска через бедро. UKIGOSHI. Бросок с выведение из равновесия вперед-назад. СФП.	2
21.	25.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 10X1*.	2
22.	28.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания через «мост». ОФП.	2
23.	30.10		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Бросок через бедро UKIGOSHI с выведение из равновесия вправо-влево. СФП.	2
24.	01.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба стойка с продолжением в партере. Борьба за захват. 6X2*. Игра.	2
25.	04.11		Понятие о гигиене. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания сбоку с захватом через ногу за отворот кимоно. ОФП.	2
26.	06.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Бросок через бедро UKIGOSHI на скорость 10X30**. СФП.	2
27.	08.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	2
28.	11.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержания сбоку. HONKESAGATAME. Уход с удержания сбоку забеганием от партнера захватом за голову или выходом сверху на удержание. ОФП.	2

29.	13.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. . Стойка. Бросок через бедро UKIGOSHI на сопротивление 10X30**. Тори – Уке. СФП.	2
30.	15.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 10X2*. Игра	2
31.	18.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержания сбоку.HONKESAGATAME. Уход с удержания на время со сменой пар. 6X30**X2. ОФП	2
32.	20.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Бросок через бедро UKIGOSHI. Уходы от броска через бедро зашагиванием по направлению броска. СФП.	2
33.	22.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба. Партер 3X2*. Стойка 5X3*. Игра.	2
34.	25.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание удержания сбоку с отключением руки. КАТАGATAME. ОФП.	2
35.	27.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. . Стойка. Бросок через бедро UKIGOSHI. Уходы от броска через бедро зашагиванием от направления броска, за спину. СФП.	2
36.	29.11		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	2
37.	02.12		Закаливание организма. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание переворота захватом двух рук из положения защиты. YOKO KAERIWAZA. ОФП.	2
38.	04.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Разучивание броска через бедро. OGOSHI. Техника работы рук и ног. Выведение из равновесия вперед-назад. СФП.	2
39.	06.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 7X4*. Игра.	2

40.	09.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Повторение переворота захватом двух рук из положения защиты на сопротивление. YOKO KAERIWAZA. ОФП.	2
41.	11.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Повторение броска через бедро. OGOSHI. Техника работы рук и ног. Выведение из равновесия вправо-влево.СФП.	2
42.	13.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X5*. Игра.	2
43.	16.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. .Закрепление переворота захватом двух рук из положения защиты на время. . YOKO KAERIWAZA. ОФП.	2
44.	18.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. . Стойка. Закрепление броска через бедро. OGOSHI. Уходы от броска через бедро. СФП.	2
45.	20.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба. Партер 3X3*. Стойка 3X3*. Игра.	2
46.	23.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевороты захватом двух рук из положения защиты на время со сменой пар.YOKOKAERIWAZA. ОФП.	2
47.	25.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Бросок через бедро. OGOSHI.Тори-Уке. Учиками. СФП.	2
48.	27.12		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7X4*. Игра.	2
49.	10.01		Режим дня спортсмена. Инструктаж по Т.Б.Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание удержания поперек.YOKO SHINO GATAME. ОФП.	2
50.	13.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Разучивание передней подсечки.SASAE TSURI KOMI ASHI. Техника работы рук и ног. СФП.	2

51.	15.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 7X7*. Игра.	2
52.	17.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение удержания поперек. YOKO SHINO GATAME. Уходы на время со сменой пар. ОФП.	2
53.	20.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Передняя подсечка. SASAE TSURI KOMI ASHI. С выведением из равновесия вперед. На легкое сопротивление. СФП.	2
54.	22.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X1*. Игра.	2
55.	24.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Закрепление удержания поперек. YOKO SHINO GATAME. Уходы с удержания поперек через «мост». ОФП.	2
56.	27.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Передняя подсечка. SASAE TSURI KOMI ASHI. С выведением из равновесия назад. На легкое сопротивление. СФП.	2
57.	29.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 3X3* партер, 3X5* стойка. Игра.	2
58.	31.01		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержание поперек. YOKO SHINO GATAME. Уходы с удержания поперек захватом за ногу. ОФП.	2
59.	03.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Передняя подсечка. SASAE TSURI KOMI ASHI. В передвижении в круг. ОФП.	2
60.	05.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 6X4*. Игра.	2
61.	07.02		Информация о правильном питании. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание переворота захватом бедра и руки - YOKO KAERI WAZA. ОФП.	2

62.	10.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Передняя подсечка. SASAE TSURI KOMI ASHI. С выведением из равновесия вправо-влево. СФП.	2
63.	12.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X4*. Игра.	2
64.	14.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторениепереворота захватом бедра и руки - YOKO KAERI WAZA. Борьба 2X5*. ОФП.	2
65.	17.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Разучивание боковой подсечки - DE ASHI-BARAI. СФП.	2
66.	19.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 7X4*. Игра.	2
67.	21.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторениепереворота захватом бедра и руки - YOKO KAERI WAZA. Перевороты на время. Борьба 1X10*. ОФП.	2
68.	26.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Закрепление боковой подсечки - DE ASHI-BARAI. СФП.	2
69.	28.02		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	2
70.	02.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевороты захватом бедра и руки - YOKO KAERI WAZA. На сопротивление со сменой пар. Борьба 3X4*. ОФП.	2
71.	04.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Боковая подсечка - DE ASHI-BARAI. Выполнение на сопротивление. СФП.	2
72.	06.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7X4*. Игра.	2
73.	11.03		Функции основных питательных веществ. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание удержания	2

			со стороны головы захватом пояса - КАМИ SHINO GATAME. ОФП.	
74.	13.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Передняя подсечка-бросок через бедро OGOSHI. СФП.	2
75.	16.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба Защита-Атака по номерам со сменой пар. Игра.	2
76.	18.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение удержания со стороны головы захватом пояса - КАМИ SHINO GATAME. Уходы с удержания через «мост». ОФП.	2
77.	20.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. .Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Передняя подсечка-бросок через бедро УКИ GOSHI. СФП.	2
78.	23.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 7X5*. Игра.	2
79.	25.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Закрепление удержания со стороны головы захватом пояса - КАМИ SHINO GATAME. Уходы с удержания скручиванием. ОФП.	2
80.	27.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Боковая подсечка-бросок через бедро УКИ GOSHI. СФП.	2
81.	30.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X4*.	2
82.	01.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержание со стороны головы захватом пояса - КАМИ SHINO GATAME. Уходы на время. ОФП.	2
83.	03.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Боковая подсечка-бросок через бедро OGOSHI. СФП.	2

84.	06.03		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 10X30**. Игра.	2
85.	08.04		Средства восстановления в занятиях дзюдо. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Разучивание переворота захватом пояса и руки из под плеча - YOKOKOKAERI WAZA. ОФП.	2
86.	10.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Передняя подсечка- боковая подсечка-бросок через бедро OGOSHI. СФП.	2
87.	13.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	2
88.	15.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Повторение переворота захватом пояса и руки из под плеча - YOKOKOKAERI WAZA. ОФП.	2
89.	17.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Бросок через бедро - передняя подсечка- бросок через бедро OGOSHI. СФП.	2
90.	20.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7X5*. Игра.	2
91.	22.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Закрепление Переворота захватом пояса и руки из под плеча - YOKOKOKAERI WAZA. ОФП.	2
92.	24.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Техничко-Тактическая подготовка. Боковая подсечка-бросок через бедро OGOSHI – боковая подсечка. СФП.	2
93.	27.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X5*. Игра.	2
94.	29.04		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевороты на время, на сопротивление. Борьба 7X2*. ОФП.	2
95.	01.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Скоростная отработка броска через бедро. 10X30**. СФП.	2

96.	06.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X3*. Игра.	2
97.	08.05		Правило соревнований. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Удержание, уходы на время. ОФП.	2
98.	13.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Контратака от броска через бедро -боковая подсечка. Тори-Уке на время. СФП.	2
99.	15.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по ОФП. Игра.	2
100.	18.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевороты на время, со сменой пар. Борьба 6X6*. ОФП.	2
101.	20.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Контратака от броска через бедро - передняя подсечка. Тори - Уке на время. СФП.	2
102.	22.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по СФП. Игра.	2
103.	25.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Защита - атака. Уходы на время. ОФП.	2
104.	27.05		Психологическая подготовка. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Контратака от передней подсечки- бедро. Тори - Уке на время. СФП.	2
105.	29.05		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Соревнования.	2
106.	01.06		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Перевороты на время, со сменой пар. Борьба 4X6*. ОФП.	2
107.	03.06		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Стойка. Контратака от боковой подсечки- бедро. Тори - Уке на время. СФП.	2
108.	05.06		Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет на КЮ. Подведение итогов. Награждение наилучших.	2

Календарно-тематическое планирование

2 года обучения

№	Содержание занятий	Часы
1.	Инструктаж по Т.Б. Развитие дзюдо в России. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Учикоми. Противоборство на сохранение равновесия. ОФП. Игра.	3
2.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Передвижения, защитная-боевая стойка. Работа на захватах с выходом на бросок. СФП. Игра.	3
3.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Работа рук на выведение из равновесия: вперед-назад, в стороны, скручивая вперед-назад в стороны. ОФП. Игра.	3
4.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание сбоку HONKESAGATAME. Передняя подсечка SASAE TSURI KOMI ASHI. ОФП.	3
5.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME. Уходы с удержания сбоку захватом за голову, скручиванием. Тори-Уке. SASAETSURIKOMIASHI. СФП.	3
6.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 10X2*. Игра.	3
7.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME. Уходы с удержания сбоку захватом за ногу, через «мост». Боковая подсечка DEASHIBARAI. ОФП.	3
8.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME. Уходы с удержания сбоку захватом через ногу за отворот кимоно, за счет силы соперника. Тори-Уке. Боковая подсечка DE ASHI BARAI. СФП.	3
9.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X4*. Игра.	3
10.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания сбоку HONKESAGATAME на время. SASAETSURIKOMIASHI. DEASHIBARAI. На сопротивление. ОФП.	3
11.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания сбоку HONKESAGATAME на время. SASAETSURIKOMIASHI. DEASHIBARAI. Скоростная отработка. СФП.	3

12.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба. Партер 4X4*. Стойка 3X5*. Игра.	3
13.	Гигиена спортсмена. Влияние осанки на здоровье. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание поперек YOKOSHINO GATAME. Бросок через бедро UKIGOSHI.ОФП.	3
14.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHINO GATAME захватом ноги. Тори-Уке. Бросок через бедро UKIGOSHI.СФП.	3
15.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 10X3*. Игра.	3
16.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHINO GATAME через мост. Скоростная отработка броска через бедро UKIGOSHI.ОФП.	3
17.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHINO GATAME скручиванием. Боковая подсечка DEASHIBARAI- Бросок через бедро UKIGOSHI.СФП.	3
18.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба. Партер 3X5*. Стойка 4X5*. Игра.	3
19.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHINO GATAME по инерции движения. Тори-Уке. Боковая подсечка DEASHIBARAI- Бросок через бедро UKIGOSHI.ОФП.	3
20.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHINO GATAME за счет силы соперника. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI- Бросок через бедро UKIGOSHI.СФП.	3
21.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 8X4*. Игра.	3
22.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHINO GATAME на время. Бросок через бедро UKIGOSHI, уход от броска – посадка. ОФП.	3
23.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания YOKOSHINO GATAME на время. Тори-Уке. Бросок через бедро UKIGOSHI, уход от броска – посадка. СФП.	3
24.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X3*, с фиксацией на удержание 10**. Игра.	3
25.	Режим дня спортсмена. Физическая активность и здоровье. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты захватом двух рук YOKOKAERIWAZA. Бросок через бедро OGOSHI.ОФП.	3

26.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Скоростные перевороты захватом двух рук YOKOKAERIWAZA. Тори-Уке. Бросок через бедро OGOSHI.СФП.	3
27.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 6X5*. Игра.	3
28.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты на сопротивление захватом двух рук YOKOKAERIWAZA. Скоростная отработка броска через бедро OGOSHI.СФП.	3
29.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер, борьба, в основе с защиты перевороты захватом двух рук YOKOKAERIWAZA. Боковая подсечка DEASHIBARAI- Бросок через бедро OGOSHI.СФП.	3
30.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 10X2*. Игра.	3
31.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты захватом бедра и руки YOKOKAERIWAZA. Тори-Уке. Боковая подсечка DEASHIBARAI- Бросок через бедро OGOSHI.СФП.	3
32.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Скоростные перевороты захватом бедра и руки YOKOKAERIWAZA. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI- Бросок через бедро O GOSHI.СФП.	3
33.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7X5*. Игра.	3
34.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка.Перевороты на сопротивление захватом бедра и руки YOKOKAERIWAZA. Бросок через бедро OGOSHI, уход от броска – посадка. ОФП.	3
35.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер, борьба, в основе с защиты перевороты захватом бедра и руки YOKOKAERIWAZA. Тори-Уке. Бросок через бедро UKIGOSHI, уход от броска – посадка. СФП.	3
36.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X5*. Игра.	3
37.	Питание спортсмена. Питание при коррекции веса. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты захватом пояса и руки из под плеча YOKOKAERIWAZA. Разучивание броска OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. ОФП.	3
38.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Скоростные перевороты захватом пояса и руки из под плеча YOKOKAERIWAZA. Повторение броска OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. СФП.	3
39.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Быстрые схватки 10X30*. Работа на резине. Игра.	3
40.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты на сопротивление захватом пояса и руки из под плеча YOKOKAERIWAZA. Закрепление броска OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. ОФП.	3

41.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер, борьба, в основе с защиты перевороты захватом пояса и руки из под плеча YOKOKAERIWAZA. Боковая подсечка DEASHIBARAI-OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. СФП.	3
42.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер 5X2*, Стойка 5X5*. Игра.	3
43.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание сбоку с выключением руки KATAGATAME. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI-OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. ОФП.	3
44.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания сбоку с выключением руки KATAGATAME, на время.Бросок через бедро UKIGOSHI-OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. СФП.	3
45.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по ОФП. СФП.	3
46.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание со стороны головы захватом пояса KAMISHINOOGATAME. Бросок через бедро OGOSHI-OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. ОФП.	3
47.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы с удержания со стороны головы захватом пояса KAMISHINOOGATAME на время. Скоростная отработка OUCHIGARI-зацеп изнутри за разноименную ногу. СФП.	3
48.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Новогодний турнир.	3
49.	Инструктаж по Т.Б. Рекреация. Самостоятельные занятия и их роль в подготовке. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание броска OSOTOGARI– Отхват. ОФП.	3
50.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Блокировка ногами с защиты. Повторение броска OSOTOGARI– Отхват. Разбор ошибок. СФП.	3
51.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2* .Игра.	3
52.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Повторение блока ногами с защиты. Закрепление броска OSOTOGARI– Отхват. Разбор ошибок. ОФП.	3
53.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Закрепление блока ногами с защиты. Скоростная отработка броска OSOTOGARI– Отхват. СФП.	3
54.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 6X4*. Игра.	3

55.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Активная – пассивная защита. Тори-Уке. Учикоми. Выполнение броска OSOTOGARI– Отхват на сопротивлении. ОФП.	3
56.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Активная защита. Перевороты ногами NEKAERIWAZAот блока . Боковая подсечка DEASHIBARAI - OSOTOGARI– Отхват. СФП.	3
57.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба партер 3X3*, Стойка 6X4*. Игра.	3
58.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Активная защита. Перевороты ногами NEKAERIWAZAот блока на сопротивление. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI- OSOTOGARI– Отхват. ОФП.	3
59.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Активная защита. Перевороты ногами NEKAERIWAZAот блока на скорость. Скоростная отработка - OSOTOGARI– Отхват. СФП.	3
60.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба «рандори» 4X6*. Игра.	3
61.	Правило соревнований. Основы судейства. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Повторение блока ногами с защиты. Разучивание прорыва на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA. Разучивание броска через спину- SEOI NAGE. ОФП.	3
62.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер. Активная защита. Повторение прорыва на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA. Повторение броска через спину- SEOI NAGE. СФП.	3
63.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Партер 2X78, Стойка до броска 7 схваток. Игра.	3
64.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Закрепление прорыва на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA на время. Закрепление броска через спину- SEOI NAGE. ОФП.	3
65.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Закрепление прорыва на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA на сопротивление. Скоростная отработка броска через спину- SEOINAGE. СФП.	3
66.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рандори 5X5*. Игра.	3
67.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Прорыв на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA с выходом на HONKESAGATAME. Отработка броска через спину- SEOINAGE на сопротивление. ОФП.	3
68.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Прорыв на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA с выходом на KATAGATAME. Тори - Уке. Бросок через спину- SEOINAGE. СФП.	3

69.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 3X10*. Игра.	3
70.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Прорыв на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA с выходом на YOKOSHINO GATAME. Боковая подсечка DEASHIBARAI - Бросок через спину- SEOINAGE. ОФП.	3
71.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Прорыв на удержание со стороны ног MAEASHITORIWAZA с выходом на KAMISHINO GATAME. Передняя подсечка SASAETSURIKOMIASHI - Бросок через спину- SEOINAGE. СФП.	3
72.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X5*. Игра.	3
73.	Методы психологической саморегуляции. Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME. Разучивание HIZAGURUMA – передняя подсечка в колено. ОФП.	3
74.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. КАТАГАТАМЕ. Повторение HIZAGURUMA. Разбор ошибок. СФП.	3
75.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 7X5*. Игра.	3
76.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание - Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – KESAUDEHISHIGIGATAME. Закрепление HIZAGURUMA. ОФП.	3
77.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – KESAUDEHISHIGIGATAME на сопротивление. HIZAGURUMA на сопротивление. Тори – Уке. СФП.	3
78.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 8X4*. Игра.	3
79.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME – KESAUDEHISHIGIGATAME. Скоростная отработка HIZAGURUMA. ОФП.	3
80.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. КАТАГАТАМЕ – KESAUDEHISHIGIGATAME. HIZAGURUMA - UKIGOSHI. СФП.	3
81.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 9X3*. Игра.	3
82.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME - КАТАГАТАМЕ. HIZAGURUMA–OGOSHI. ОФП.	3
83.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. KESAUDEHISHIGIGATAME - HONKESAGATAME. HIZAGURUMA - SEOINAGE. СФП.	3
84.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X4*. Игра.	3
85.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Разучивание удержания верхом TATESHINO GATAME. OGOSHI - OUCHIGARI- UKIGOSHI. ОФП.	3

86.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Повторение удержания верхом TATESHINO GATAME.UKIGOSHI-OUCHIGARI - OGOSHI. СФП.	3
87.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 5X5*. Игра.	3
88.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Закрепление удержания верхом TATESHINO GATAME.OGOSHI - OUCHIGARI- Подсад.	3
89.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы на время с удержания верхом TATESHINO GATAME.UKIGOSHI-OUCHIGARI – подсад.СФП.	3
90.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба 10X2*. Игра.	3
91.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы через «мост» с удержания верхом TATESHINO GATAME.OUCHIGARI –UKIGOSHI - DEASHIBARAI. ОФП.	3
92.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы захватом ноги с удержания верхом TATESHINO GATAME.OUCHIGARI –HIZAGURUMA - OSOTOGARI. СФП.	3
93.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Борьба партер 4X4* Борьба стойка 4X4*. Игра.	3
94.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Уходы скручиванием с удержания верхом TATESHINO GATAME.OUCHIGARI - DEASHIBARAI - OSOTOGARI.ОФП.	3
95.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Тори – Уке. Уходы на время с удержания верхом TATESHINO GATAME.OSOTOGARI- DEASHIBARAI - OSOTOGARI. СФП.	3
96.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по ОФП.	3
97.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Тори – Уке. Перевороты ногами NEKAERIWAZA.Учикоми.OUCHIGARI. Тори -Уке. Игра.	3
98.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Тори – Уке. Перевороты ногами (ножницы) NEKAERIWAZA.Учикоми. SEOINAGE. Тори – Уке. Игра.	3
99.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Зачет по СФП.	3
100.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Перевороты ногами (ножницы) NEKAERIWAZA - TATESHINO GATAME.УчикомиUKIGOSHI. Тори – Уке. Игра.	3
101.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME - TATESHINO GATAME.УчикомиOGOSHI. Тори – Уке. Игра.	3
102.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Соревнования. Закрытие учебного года.	3

103.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. HONKESAGATAME - KAMISHINOOGATAME. Учикоми DEASHIBARAI. Тори – Уке. Игра.	3
104.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. KAMISHINOOGATAME - TATESHINOOGATAME. Учикоми SASAETSURIKOMIASHI. Тори – Уке. Игра.	3
105.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Сдача норм на КЮ.	3
106.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. KATAGATAME - KAMISHINOOGATAME. Учикоми OSOTOGARI. Тори – Уке. Игра.	3
107.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Удержание в круг. Вправо – влево. Техника. Игровой день.	3
108.	Разминка. Акробатика, страховка, самостраховка. Подведение итогов. Награждение сильнейших.	3

Планируемые результаты освоения образовательной программы. Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по дзюдо.

Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения дзюдо. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для углубленного уровня :

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания. В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности. В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта. В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта. Для углубленного уровня :
- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня :
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы. В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности. В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Методическое обеспечение:

Специальная литература для бесед, по методике преподавания дзюдо.

Для реализации программы применяются в комплексе различные формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, парах переменного состава (на начальном этапе), в команде.

Методы обучения: словесные, наглядные, демонстрационные, практические, игровые и др.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия в (форме бесед педагога, врачей, начинающих и спортсменов со стажем);
- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для спортсменов, работающих по персональному графику; спортивные соревнования;
- просмотр видеозаписей и методический разбор всех спортивных соревнований по дзюдо (от внутрисекционных до первенства России, Европы и мира).

Формы контроля

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме. Способы проверки ожидаемых результатов: Для базового уровня :

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры».

Для углубленного уровня подготовки :

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- тестирование по предметной области «Основы профессионального самоопределения»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «Судейская подготовка».

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Этапы контроля

Сроки проверки	Какие знания и умения проверяются	Форма подведения итогов
На каждом занятии	Техника исполнения отдельных элементов.	Беседа, Наблюдение, самоконтроль.
В конце каждого раздела	Уровень сформированности знаний, умений и навыков на основе программного материала.	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль. Выполнение нормативов.
В конце полугодий	Воспитание волевых качеств, потребностей и интересов, навыков взаимодействия с	Контрольные испытания. Набарывание.

	партнерами. Освоение программного материала.	
В конце первого учебного года (группы начальной подготовки)	Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости. Техника стоек и перемещений, захватов и выведений из равновесия.	Выполнение упражнений. Набарывание.
В конце второго учебного года (группы начальной подготовки)	Развитие специализированных восприятия, внимания, быстро двигательной реакции, координации движений. Выполнение общих спортивных нормативов, выполнение нормативных требований по видам подготовки.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Участие в соревнованиях.
В конце первого учебного года	Уровень общей физической подготовленности, игровые навыки. Освоение техники и тактики борьбы. Навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Соревнования.

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

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятий дзюдо). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки :

1. Брусья навесные для гимнастической стенки штук 2
2. Гири спортивные (16, 24, 32 кг) комплект 2
3. Гонг штук 1
4. Доска информационная штук 1
5. Зеркало (2х3 м) штук 1
6. Канат для лазанья штук 2
7. Кушетка массажная штук 1
8. Манекены тренировочные штук 8
9. Мат гимнастический штук 6
10. Мяч баскетбольный штук 2
11. Мяч волейбольный штук 2
12. Мяч для регби штук 2
13. Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг штук 2
14. Мяч футбольный штук 2
15. Напольное покрытие татами комплект 1
16. Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) штук 1
17. Резиновые амортизаторы штук 10
18. Секундомер электронный штук 3
19. Скамейка гимнастическая штук 4
20. Стенка гимнастическая (секция) штук 8
21. Тренажер кистевой штук 16
22. Тренажер универсальный малогабаритный штук 1
23. Турник навесной для гимнастической стенки штук 2
24. Урна-плевательница штук 2
25. Электронные весы до 150 кг штук 1.

Условиями для успешной реализации программы являются следующие факторы педагогические принципы:

- принцип реалистичности представлений (содержание учебно-тематического плана включает в себя объективную информацию о борьбе и этот план реально реализовывается);
- принцип вовлечения семьи в процесс познания культурой борьбы;
- принцип систематизации (систематизация в сознании ребенка представлений о борьбе и судействе);
- принцип системности (системность и логика в организации и проведении занятий, систематическое проведение учебно-тренировочных занятий);
- принцип комплексности (сведения из различных областей подаются в комплексе);
- принцип вариантности (вариантность в использовании форм, методов обучения и организации досуга воспитанников);
- использование новейших педагогических технологий: развивающего обучения и поддержки.

Организационно-методическое обеспечение:

- наличие специальной литературы, освещающей борьбу Дзюдо;
- возможность повышения профессионального мастерства через участие в семинарах, учебно-тренировочных сборах и т.д.;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- учебные материалы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- видео средства;
- разработки комплексов методик, позволяющих воспитанникам эффективнее осваивать программу.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение, оборудование для технических и практических занятий;
- спортивный зал для проведения тренировок.

3. Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель по борьбе;
 - инструктор по спорту.
4. Предполагается участие в реализации программы:
- педагога-организатора;
 - методиста;
 - тренера-преподавателя;
 - высококвалифицированных судей.

Приложение №1.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ (8 - 11 ЛЕТ)

	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	быстрота	Бег на 30 метров (с)	5.6	5.4
Гимнастика	сила	Подтягивание на перекладине (количество раз)	4	6
	выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (количество раз)	-	20
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. ноги закреплены (количество раз)	-	6

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ (12 - 13 ЛЕТ)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов (12 – 13 лет)		
			до 50 кг	до 60 кг	св. 60 кг
Легкая атлетика	быстрота	Бег на 30 метров (с)	5.2	5.2	5.6
	выносливость	Бег 400м. (мин.с)	1.13	1.13	1.13
	ловкость	Челночный бег 3x10м.	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
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. ноги закреплены (кол – во раз)	18	20	14
	сила	Поднимание ног до хвата руками из вися на	6	5	2

		гимнастической стенке (кол – во раз)			
	ловкость	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	9.3	9.9	12.2
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с., ноги закреплены (кол – во раз)	12	12	10
Силовая гимнастика	быстрота	Подтягивание 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
	ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	18	19
Спортивная борьба	сила	Приседание с партнером на руках 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 ч/з спину (с)	28	30	36

Подготовительные упражнения для освоения технических действий для групп начальной подготовки (пять серий приемов)

При разучивании первой серии приемов, когда оба партнера стоят на коленях, чтобы не приходилось затрагивать много усилий для проведения технических действий и не возникало чувство страха перед падением на ковер.

Во второй серии приемов, в положении, когда атакующий (тори) стоит на коленях, центр тяжести находится у атакуемого (уке) высоко и его легко опрокинуть на спину, выполняя приемы на нижние конечности.

В третьей серии приемов в положении когда, атакующий находится в стойке, ему легко проводить воздействие на верхние конечности и верхнюю часть туловища занимающегося, стоящего на коленях.

В четвертой серии приемов в положении, когда защищающийся стоит на одном колене, партнеру легко атаковать его как верхние, так и нижние конечности.

В пятой серии приемов, при отработке комбинационных действий, когда защищающийся стоит на коленях, происходит усиление координационной базы обучающихся и развитие технико-тактического мышления.

При дальнейшем изучении надо использовать законы поэтапного формирования умственных действий и концентрической системы обучения, тогда усилится положительный перенос двигательного навыка с одного технического действия на другое. Броски должны изучаться не бессистемно, а допустим, разбиты на пять больших групп, имеющих свой ключевой элемент исполнения, который является ориентиром для следующих более сложных, в техническом исполнении, действий.

1. Броски захватом ног, в этом положении, благодаря правильному захвату, создается самое неустойчивое положение тела.
2. Броски захватом рукава и пояса сзади. Захват располагается в непосредственной близости от центра тяжести и способствует наиболее эффективному управлению партнером.
3. Броски захватом руки и шеи (опрокидывающий момент зависит от произведения высоты точки приложения и величины опрокидывающей силы). Поскольку точка приложения усилий, находится на максимальной высоте, а прием выполняется на не сопротивляющемся партнере, создается достаточно большая величина опрокидывающего момента.
4. Броски захватом рукава и одноименного захвата. В этих бросках создается благоприятное взаимное вращение и центробежная сила, которая создает центробежное ускорение, что обеспечивает наилучший опрокидывающий момент.
5. Броски захватом рукава и разноименного отворота, что позволяет проводить наиболее благоприятное маневрирование и манипулирование партнером, позволяя легко его наклонять и разворачивать в нужную сторону.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Название приемов борьбы стоя принято обозначать по названию части тела, через которое происходит развитие основного действия.

Броски выведением из положения равновесия получили свое название от действия, вызванного толчком, рывком или скручиванием туловища партнера.

Броски зацепами и обвивами получили свое название от действия, с помощью которого осуществлялся опрокидывающий момент.

Броски ногой вперед (подхваты) или ногой назад (охваты) получили свое название от махового движения ногой в ту или иную сторону.

Броски стопой (подсечки) - от опрокидывающего момента, осуществляемого через внутреннюю часть стопы.

Броски через ногу (подножки) вперед, назад, в сторону – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область коленного сгиба.

Броски через бедро – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область тазобедренного сустава.

Броски через спину – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область охватывающую поясницу и нижний край лопаток.

Броски через плечо – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область плеча.

Броски через грудь – от опрокидывающего момента, осуществляемого через переднюю часть туловища.

Броски вращением (вертушка) – это приемы, в которых опрокидывающий момент осуществляется за счет нависания и вращения вокруг захваченной руки или ноги соперника.

Броски через голову упором стопы в живот или голенью – от опрокидывающего момента, осуществляемого через вертикальную площадь вокруг головы.

Названия приемов борьбы строятся по следующему принципу: вначале обозначают название приема: например – подхват под две ноги, затем название захвата: например – отворота на шее и разноименного рукава.

ТЕХНИКА 6 КИУ, БЕЛЫЙ ПОЯС БРОСКИ - *NAGE WAZA*

1. Боковая подсечка - *DE ASHI BARAL*
2. Передняя подсечка - *SASAE TSURI KOMI ASHI*
3. Бросок через бедро с захватом туловища - *UKI GOSHI*

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - *NE WAZA*

1. Удержание сбоку - *HON KESA GATAME*
2. Удержание сбоку с выключением руки - *KATA GATAME*
3. Удержание поперек - *YOKO SHIHO GATAME*
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – *KAMI SHIHO GATAME*
5. Переворачивание захватом двух рук - *YOKO KAERI WAZA*
6. Переворачивание захватом бедра и руки - *YOKO KAERI WAZA*
7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - *YOKO KAERI WAZA*

ТЕХНИКА 5 КИУ, ЖЕЛТЫЙ ПОЯС БРОСКИ - *NAGE WAZA*

1. Охват – *O SOTO GARI*
2. Бросок через бедро - *O GOSHI*
3. Зацеп изнутри - *O UCHI GARI*
4. Бросок через спину - *SEOI NAGE*
5. Передняя подсечка в колено - *HIZA GURUMA*

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА - *NE WAZA*

1. Удержание верхом - *TATE SHIHO GATAME*
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - *KESA UDE HISHIGI GATAME*
3. Переворачивание ногами - *NE KAERI WAZA*
4. Переворачивание ногами (ножницы) - *NE KAERI WAZA*
5. Прорыв на удержание со стороны ног - *MAE ASHI TORI WAZA*

Список использованной литературы:

1. ДЗЮДО: Пер. с яп.- Изд. 2-е./ Иван Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. ДЗЮДО. Полное иллюстрированное руководство / Пэт Харрингтон. – Пер. с англ. Гупало Е.- М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003.
3. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
4. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухино Ямасита. – Пер. с англ. Гупало Е. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003. – (Боевые Искусства).
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
6. Свищев И.Д., Жердев В.Э. ДЗЮДО. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов (рекомендовано для групп начальной подготовки первого и второго года обучения). – М.: 2000.
7. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО (традиции воинских искусств), Наука, Москва, 1990
8. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей.- М.: Советский спорт, 2004.
–
9. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-н-/Д: Феникс, 2002.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. – М.: 1990.-.

Список литературы, рекомендованной обучающимся.

1. ДЗЮДО: Пер. с яп.- Изд. 2-е./ Иван Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. ДЗЮДО. Полное иллюстрированное руководство / Пэт Харрингтон. – Пер. с англ. Гупало Е.- М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003.
3. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
4. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухиро Ямасита. – Пер. с англ. Гупало Е. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003.
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
6. Свищев И.Д., Жердев В.Э. ДЗЮДО. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов (рекомендовано для групп начальной подготовки первого и второго года обучения). – М.: 2000.
7. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО (традиции воинских искусств), Наука, Москва, 1990
8. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей.- М.: Советский спорт, 2004. –
9. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-н-/Д: Феникс, 2002.

