


Департамент образования Белгородской области
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояружская средняя общеобразовательная школа»

22-24

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2022 года
Протокол №1



Утверждаю:
Директор ОГБОУ «Краснояружская средняя
общеобразовательная школа »

 / Сидорова Т.Н./
Приказ № 415 от «28» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:
Борисовский Евгений Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2022 год

Пояснительная записка

На этапе начальной подготовки по дзюдо приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки дзюдоистов являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки, освоению технических элементов и формированию навыков.

Методической основой проведения учебно-тренировочного процесса у дзюдоистов являлась «Учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо».

Со второй половины учебного года (по готовности занимающихся) добавляется участие в еженедельных соревнованиях между занимающимися (по желанию).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Уст.опрос.
2.	Гигиенические навыки и знания	1	1		Уст.опрос.
3.	Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по борьбе	1	1		Уст.опрос.
4.	Основы техники борьбы	20		20	Тест.
5.	Общая спец. физическая подготовка	24		24	Тест.
6.	Борьба с партере, в стойке, рандори.	20		20	Тест.

7.	Выполнение контр.упр. и нормативов	1		1	Зачет
8	Итого:	68			

График распределения изучаемого материала (1кл)

№	Тема занятия	Дата	Содержание	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»
1	Инструктаж по ТБ, , стойки и передвижения, дистанции, повороты. Тестирование. Упоры, нырки, уклоны. Захваты. падения на бок..Этикет в дзюдо.	3.09	Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная. Передвижения шагами , подшагиванием . Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты с в различных стойках. Стойки и передвижения, дистанции, повороты, Упоры, нырки, уклоны. Захваты за кимоно, за звенья тела (руки, предплечья, плечи). Падения на бок (лежа, с колен, через партнера, в движении)	День окончания Второй мировой войны
2	Падения на бок, на спину, на живот. Закрепление ранее изученного. Падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Закрепление ранее изученного. Страховка и самостраховка партнера .Закрепление ранее изученного. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий	10.09	Падения на бок, спину, живот (лежа, с колен, через партнера, в движении) Падения – на бок, спину, живот, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.	НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (антитеррористической, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности)
3	Положения дзюдоиста и сближение с партнером. Закрепление ранее изученного. Усилия дзюдоиста. Закрепление ранее изученного. История дзюдо.	17.09	Положения дзюдоиста по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия- вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).	ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «Пойми живой язык природы, и скажешь ты: прекрасен мир!» Благоустройство территории школьного двора, экологические акции
4	Удержание сбоку и уход. Закрепление ранее изученного.	24.09	Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	«Я прикасаюсь к будущему. Я учу». Неделя, посвященная дню учителя
5	Бросок через бедро скручиванием. Закрепление ранее изученного.	1.10	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	1 октября – Международный день пожилых людей
6	Бросок через бедро. Закрепление ранее изученного.	8.10	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». Неделя, посвященная дню отца
7	Бросок через спину захв. на плечо Закрепление ранее изученного.	15.10	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек
8	Отхват. Закрепление ранее изученного.	5.11	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного	«Россия – это мы! Едино государство, когда един

			проведения на месте.	народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9	Зацеп изнутри . Закрепление изученного.	12.11	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
10	Боковая подсечка. Закрепление изученного.	19.11	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Любовь матери - бесценна, бескорытна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделя, посвященная дню матери
11	Подсечка в колено под отставл. ногу. Закр.	26.11	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	27 ноября – День матери в России
12	Передняя подсечка. Закреп. изучен.	3.12	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
13	Бросок задняя подножка. Закрепление ранее изученного.	10.12	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
14	Освобождение от захватов руки. Закрепление ранее изученного.	17.12	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
15	К.пр. от отхвата или задн. подножки Закрепление ранее изученного.	24.12	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	25 декабря – День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации
16	К.пр. от зацепа изнутри. Закрепление ранее изученного.	14.01	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
17	Бр. через спину захв. руки и отворота Закрепление ранее изученного.	21.01	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	25 января – День российского студенчества
18	Удержание сбоку и уход. Закрепление ранее изученного.	28.01	Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
19	Удержание сбоку с фиксацией плеча и уход.	4.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
20	Удержание поперек. Закрепление ранее изученного.	11.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
21	Удержание со стороны головы захватом пояса.	18.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
22	Удержание верхом. Закрепление ранее изученного.	25.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	23 февраля – День защитника Отечества
23	Бросок через бедро скручиванием.	4.03	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню
24	Бросок через бедро. Закреп. изученного.	11.03	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
25	Бросок через спину. Закреп. изученного.	18.03	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией

			проведения на месте.	
26	Отхват. Закрепление ранее изученного.	25.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
27	Зацеп изнутри . Закрепление изученного.	8.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Космос — это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики
28	Боковая подсечка. Закрепление изученного.	15.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
29	Бросок через плечо. Закрепление ранее изученного.	22.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	22 апреля – Всемирный День Земли
30	Бросок задняя подножка.. Закрепление ранее изученного.	29.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
31	Бросок отхват. Закрепление ранее изученного.	6.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	День связи
32	Освобождение от захватов руки. Закрепление ранее изученного.	13.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
33	Подсечка в колено под отст. ногу. Закрепление ранее изученного.	20.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	19 мая – День детских общественных организаций России
34	Бросок задняя подножка. Закрепление ранее изученного.	27.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении Сдача контрольных нормативов	
	Всего по программе:68 часа		Одно занятие два часа	

График распределения изучаемого материала (2кл)

№	Тема занятия	Дата	Содержание	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»
1	Инструктаж по ТБ, стойки и передвижения, дистанции, повороты. Тестирование. Упоры, нырки, уклоны. Захваты. падения на бок..Этикет в дзюдо.	3.09	Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная. Передвижения шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты с в различных стойках. Стойки и передвижения, дистанции, повороты, Упоры, нырки, уклоны. Захваты за кимоно, за звенья тела (руки, предплечья, плечи). Падения на бок (лежа, с колен, через партнера, в движении)	День окончания Второй мировой войны
2	Падения на бок, на спину, на живот. Закрепление ранее изученного. Падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Закрепление ранее изученного. Страховка и самостраховка партнера. Закрепление ранее изученного. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий	10.09	Падения на бок, спину, живот (лежа, с колен, через партнера, в движении) Падения – на бок, спину, живот, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.	НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (антитеррористической, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности)

3	Положения дзюдоиста и сближение с партнером. Закрепление ранее изученного. Усилия дзюдоиста. Закрепление ранее изученного. История дзюдо.	17.09	Положения дзюдоиста по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия- вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).	ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «Пойми живой язык природы, и скажешь ты: прекрасен мир!» Благоустройство территории школьного двора, экологические акции
4	Удержание сбоку и уход. Закрепление ранее изученного.	24.09	Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	«Я прикасаюсь к будущему. Я учу». Неделя, посвященная дню учителя
5	Бросок через бедро скручиванием. Закрепление ранее изученного.	1.10	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	1 октября – Международный день пожилых людей
6	Бросок через бедро. Закрепление ранее изученного.	8.10	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». Неделя, посвященная дню отца
7	Бросок через спину захв. на плечо Закрепление ранее изученного.	15.10	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек
8	Отхват. Закрепление ранее изученного.	5.11	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Россия – это мы! Едино государство, когда един народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9	Зацеп изнутри . Закрепление изученного.	12.11	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
10	Боковая подсечка. Закрепление изученного.	19.11	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Любовь матери - бесценна, бескорыстна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделя, посвященная дню матери
11	Подсечка в колено под отставл. ногу. Закр.	26.11	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	27 ноября – День матери в России
12	Передняя подсечка. Закреп. изучен.	3.12	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
13	Бросок задняя подножка. Закрепление ранее изученного.	10.12	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
14	Освобождение от захватов руки. Закрепление ранее изученного.	17.12	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
15	К.пр. от отхвата или задн. подножки Закрепление ранее изученного.	24.12	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	25 декабря – День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации
16	К.пр. от зацепа изнутри. Закрепление ранее изученного.	14.01	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
17	Бр. через спину захв. руки и отворота Закрепление ранее изученного.	21.01	Училими. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	25 января – День российского студенчества
18	Удержание сбоку и уход.	28.01	Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	27 января – День полного освобождения Ленинграда от

	Закрепление ранее изученного.			фашистской блокады
19	Удержание сбоку с фиксацией плеча и уход.	4.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
20	Удержание поперек. Закрепление ранее изученного.	11.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
21	Удержание со стороны головы захватом пояса.	18.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
22	Удержание верхом. Закрепление ранее изученного.	25.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	23 февраля – День защитника Отечества
23	Бросок через бедро скручиванием.	4.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню
24	Бросок через бедро. Закреп. изученного.	11.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
25	Бросок через спину. Закреп. изученного.	18.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
26	Отхват. Закрепление ранее изученного.	25.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
27	Зацеп изнутри . Закрепление изученного.	8.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики
28	Боковая подсечка. Закрепление изученного.	15.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
29	Бросок через плечо. Закрепление ранее изученного.	22.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	22 апреля – Всемирный День Земли
30	Бросок задняя подножка.. Закрепление ранее изученного.	29.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
31	Бросок отхват. Закрепление ранее изученного.	6.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	День связи
32	Освобождение от захватов руки. Закрепление ранее изученного.	13.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
33	Подсечка в колено под отст. ногу. Закрепление ранее изученного.	20.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	19 мая – День детских общественных организаций России
34	Бросок задняя подножка. Закрепление ранее изученного.	27.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении Сдача контрольных нормативов	
	Всего по программе:68 часа		Одно занятие два часа	

График распределения изучаемого материала (3кл)

№	Тема занятия	Дата	Содержание	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»
---	--------------	------	------------	--

1	Инструктаж по ТБ, стойки и передвижения, дистанции, повороты. Тестирование. Упоры, нырки, уклоны. Захваты. падения на бок. Этикет в дзюдо.	3.09	Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная. Передвижения шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты с в различных стойках. Стойки и передвижения, дистанции, повороты, Упоры, нырки, уклоны. Захваты за кимоно, за звенья тела (руки, предплечья, плечи). Падения на бок (лежа, с колен, через партнера, в движении)	День окончания Второй мировой войны
2	Падения на бок, на спину, на живот. Закрепление ранее изученного. Падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Закрепление ранее изученного. Страховка и самостраховка партнера. Закрепление ранее изученного. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий	10.09	Падения на бок, спину, живот (лежа, с колен, через партнера, в движении) Падения – на бок, спину, живот, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.	НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (антитеррористической, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности)
3	Положения дзюдоиста и сближение с партнером. Закрепление ранее изученного. Усилия дзюдоиста. Закрепление ранее изученного. История дзюдо.	17.09	Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия- вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).	ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «Пойми живой язык природы, и скажешь ты: прекрасен мир!» Благоустройство территории школьного двора, экологические акции
4	Удержание сбоку и уход. Закрепление ранее изученного.	24.09	Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	«Я прикасаюсь к будущему. Я учу». Неделя, посвященная дню учителя
5	Бросок через бедро скручиванием. Закрепление ранее изученного.	1.10	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	1 октября – Международный день пожилых людей
6	Бросок через бедро. Закрепление ранее изученного.	8.10	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». Неделя, посвященная дню отца
7	Бросок через спину захв. на плечо Закрепление ранее изученного.	15.10	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек
8	Отхват. Закрепление ранее изученного.	5.11	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Россия – это мы! Едино государство, когда един народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9	Зацеп изнутри. Закрепление изученного.	12.11	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
10	Боковая подсечка. Закрепление изученного.	19.11	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Любовь матери - бесценна, бескорытна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделя, посвященная дню матери
11	Подсечка в колено под отставл. ногу. Закр.	26.11	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	27 ноября – День матери в России
12	Передняя подсечка. Закреп. изучен.	3.12	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
13	Бросок задняя подножка. Закрепление ранее изученного.	10.12	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
14	Освобождение от захватов руки.	17.12	Учиками. Закрепление техники выполнения броска посредством	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в

	Закрепление ранее изученного.		многократного проведения на месте.	новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
15	К.пр. от отхвата или задн. подножки Закрепление ранее изученного.	24.12	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	25 декабря – День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации
16	К.пр. от зацепа изнутри. Закрепление ранее изученного.	14.01	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
17	Бр. через спину захв. руки и отворота Закрепление ранее изученного.	21.01	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	25 января – День российского студенчества
18	Удержание сбоку и уход. Закрепление ранее изученного.	28.01	Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
19	Удержание сбоку с фиксацией плеча и уход.	4.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
20	Удержание поперек. Закрепление ранее изученного.	11.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
21	Удержание со стороны головы захватом пояса.	18.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
22	Удержание верхом. Закрепление ранее изученного.	25.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	23 февраля – День защитника Отечества
23	Бросок через бедро скручиванием.	4.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню
24	Бросок через бедро. Закреп. изученного.	11.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
25	Бросок через спину. Закреп. изученного.	18.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
26	Отхват. Закрепление ранее изученного.	25.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
27	Зацеп изнутри . Закрепление изученного.	8.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики
28	Боковая подсечка. Закрепление изученного.	15.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
29	Бросок через плечо. Закрепление ранее изученного.	22.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	22 апреля – Всемирный День Земли
30	Бросок задняя подножка.. Закрепление ранее изученного.	29.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
31	Бросок отхват. Закрепление ранее изученного.	6.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	День связи
32	Освобождение от захватов руки. Закрепление ранее изученного.	13.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
33	Подсечка в колено под отст. ногу.	20.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством	19 мая – День детских общественных организаций России

	Закрепление ранее изученного.		многократного проведения в движении	
34	Бросок задняя подножка. Закрепление ранее изученного.	27.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении Сдача контрольных нормативов	
	Всего по программе:68 часа		Одно занятие два часа	

График распределения изучаемого материала (4кл)

№	Тема занятия	Дата	Содержание	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»
1	Инструктаж по ТБ, , стойки и передвижения, дистанции, повороты. Тестирование. Упоры, нырки, уклоны. Захваты. падения на бок..Этикет в дзюдо.	7.09	Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная. Передвижения шагами , подшагиванием . Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты с в различных стойках. Стойки и передвижения, дистанции, повороты, Упоры, нырки, уклоны. Захваты за кимоно, за звенья тела (руки, предплечья, плечи). Падения на бок (лежа, с колен, через партнера, в движении)	День окончания Второй мировой войны
2	Падения на бок, на спину, на живот. Закрепление ранее изученного. Падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Закрепление ранее изученного. Страховка и само страховка партнера. Закрепление ранее изученного. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий	14.09	Падения на бок, спину, живот (лежа, с колен, через партнера, в движении) Падения – на бок, спину, живот, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.	НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (антитеррористической, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности)
3	Положения дзюдоиста и сближение с партнером. Закрепление ранее изученного. Усилия дзюдоиста. Закрепление ранее изученного. История дзюдо.	21.09	Положения дзюдоиста по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия- вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).	ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «Пойми живой язык природы, и скажешь ты: прекрасен мир!» Благоустройство территории школьного двора, экологические акции
4	Удержание сбоку и уход. Закрепление ранее изученного.	28.09	Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	«Я прикасаюсь к будущему. Я учу». Неделя, посвященная дню учителя
5	Бросок через бедро скручиванием. Закрепление ранее изученного.	5.10	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	1 октября – Международный день пожилых людей
6	Бросок через бедро. Закрепление ранее изученного.	12.10	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». Неделя, посвященная дню отца
7	Бросок через спину захв. на плечо Закрепление ранее изученного.	19.10	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек

8	Отхват. Закрепление ранее изученного.	2.11	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Россия – это мы! Едино государство, когда един народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9	Зацеп изнутри . Закрепление изученного.	9.11	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
10	Боковая подсечка. Закрепление изученного.	16.11	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Любовь матери - бесценна, бескорытна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделя, посвященная дню матери
11	Подсечка в колено под отставл. ногу. Закр.	23.11	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	27 ноября – День матери в России
12	Передняя подсечка. Закреп. изучен.	30.11	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
13	Бросок задняя подножка. Закрепление ранее изученного.	7.12	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
14	Освобождение от захватов руки. Закрепление ранее изученного.	14.12	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
15	К.пр. от отхвата или задн. подножки Закрепление ранее изученного.	21.12	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	25 декабря – День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации
16	К.пр. от зацепа изнутри. Закрепление ранее изученного.	11.01	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
17	Бр. через спину захв. руки и отворота Закрепление ранее изученного.	18.01	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	25 января – День российского студенчества
18	Удержание сбоку и уход. Закрепление ранее изученного.	25.01	Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
19	Удержание сбоку с фиксацией плеча и уход.	1.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
20	Удержание поперек. Закрепление ранее изученного.	8.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
21	Удержание со стороны головы захватом	15.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	15 февраля – День памяти о россиянах,

	пояса.			исполнявших служебный долг за пределами Отечества
22	Удержание верхом. Закрепление ранее изученного.	22.02	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	23 февраля – День защитника Отечества
23	Бросок через бедро скручиванием.	1.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню
24	Бросок через бедро. Закреп. изученного.	15.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
25	Бросок через спину. Закреп. изученного.	22.03	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
26	Отхват. Закрепление ранее изученного.	5.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	
27	Зацеп изнутри . Закрепление изученного.	12.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики
28	Боковая подсечка. Закрепление изученного.	19.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
29	Бросок через плечо. Закрепление ранее изученного.	26.04	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	22 апреля – Всемирный День Земли
30	Бросок задняя подножка.. Закрепление ранее изученного.	3.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
31	Бросок отхват. Закрепление ранее изученного.	10.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	День связи
32	Освобождение от захватов руки. Закрепление ранее изученного.	17.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения на месте.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
33	Подсечка в колено под отст. ногу. Закрепление ранее изученного.	24.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	19 мая – День детских общественных организаций России
34	Бросок задняя подножка. Закрепление ранее изученного.	31.05	Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении Сдача контрольных нормативов	
	Всего по программе:68 часа		Одно занятие два часа	

Промежуточная аттестация:
- сдача норм и требований на желтый пояс

Содержание программы

1.1. Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30*).

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame

4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

Самооборона

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

1.2. Тактика

Тактика проведения технико—тактических действий

Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, не преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

2.2. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касаниях, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению.

Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

3.2. Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория и методика освоению дзюдо

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

4.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Выполнить нормативы УТГ для младшей группы..

Зачетные требования

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	10 лет		
			До 50кг	До 66 кг	Св. 66 кг

Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с) Бег 60 м (с) Прыжок в длину с места (см)	5,1 9,1 180	5,2 9,2 190	5,4 9,4 195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

Литература

1. Главное управление школ Министерство просвещения СССР. Программа для внешкольных учреждений. Москва «Просвещение» 1986г.
- 2.Перевод с японского В. И. Силина – Дзю - до – 1977г.
3. Д. Л. Рудман – Самбо – 1979г.
4. С. А. Преображенский – Спортивная борьба (Ежегодник) 1984г.
5. С. А. Преображенский – Спортивная борьба (Ежегодник) 1985г.

6. Н. Т. Беляков, С.Ю.Юровский – Дневник самоконтроля для юношей – 1984г.
7. В.А.Романенко, В.А.Максимович – Круговая тренировка – 1986г.
- 8.А.А Долин, Г.В.Попов – КЭМПО традиция воинских искусств – 1991г.
- 9.Н.М. Галковский, А.З. Кутулин – Спортивная борьба – 1986г.
10. В.В.Путин – Дзю-до – 2001г.
11. В.С. Родиченко - Твой олимпийский учебник – М. 2001г.
12. Г.К. Селевко – Самосовершенствование школьника – М. 2000г.
13. Г.И. Погадаев – Настольная книга учителя физической культуры – М. 2002г.
14. И.З. Гликма – Теория и методика воспитания – М. 2002г.
15. В.Н. Торгашов – В эфире новости: Праздники. Конкурсы. Забавы. Викторины. Путешествия. Советы. Игры. – М. 2000г.
16. Н.Е. Щуркова – Собрание «пестрых» дел – М. 1987г.