

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА ГРОЗНОГО
МБОУ «СОШ № 48» Г. ГРОЗНОГО**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Дзюдо, Самбо»

г. Грозный, 2025 г.

Содержание программы

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

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

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Программа включает следующие темы:

I. Теоретическая подготовка (10 ч.)

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсмена.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Краткий обзор истории развития дзюдо и самбо. Взаимосвязь между этими видами спорта.
4. Личная гигиена, предупреждение травм.
5. Основы техники и тактики дзюдо и самбо.
6. Общие понятия о технике.
7. Общая и специальная физическая подготовка борца.
8. Правила соревнований.
9. Место занятий, оборудование и инвентарь.
10. Физическая культура и спорт.

II. Общая физическая подготовка (ч.)

Строевые упражнения.

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Смирно!», «Остановись!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.
2. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения для воспитания физических качеств.

3. Упражнения для формирования осанки.

Стретчинг.

1. Ознакомление с зонами растяжения.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

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

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

3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом.

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

2. Удары по мячу.

3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика.

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

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

III. Специальная физическая подготовка ()

Упражнения для развития ловкости.

1. Страховка и самостраховка.

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

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.

2. Силой своих мышц.

3. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.

2. Бег со сменой направления движения по команде.

IV. Техничко-тактическая подготовка (ч.)

1) Техническая подготовка. (самбо)

Борьба стоя.

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

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

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

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

Борьба лежа.

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

Примерная последовательность изучения материала.

Борьба лёжа

Удержания:

- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;
- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;
- бросок с захватом двух ног.

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

Тактическая подготовка.

1. Простейшие формы борьбы.

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

2) Техническая подготовка (дзюдо)

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

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

- Аюми-аши - Передвижение обычными шагами
- Цуги-аши Передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали;
- ТАЙ-САБАКИ ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):
- на 90 градусов шагом вперед;
- на 90 градусов шагом назад;
- на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);
- на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);

- на 180 градусов круговым шагом назад;

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ

- Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

- Маэ-кудзуши: Вперед;

- Уширо-кудзуши: Назад;

- Миги-кудзуши: Вправо;

- Маэ-миги-кудзуши: Вперед-вправо;

- Маэ-хидари-кудзуши: Вперед-влево;

- Хидари-кудзуши: Влево;

- Уширо-миги-кудзуши: Назад-вправо;

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

- Еко (Сокухо) –укэми: На бок

- Уширо (Кохо) –укэми: На спину

- Маэ (Дзэнпо) –укэми: вперед.

- Дзэнпо-тэнкай-укэми: На живот

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

5 КЮ. Жёлтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

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

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

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

- Уки-гоши: Бросок скручиванием вокруг бедра;

- О-сото-гари: Отхват;

- О-гоши: Бросок через бедро подбивом;

- О-учи-гари: Зацеп изнутри голенью;

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

- О-сото-отоши: Задняя подножка;

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

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

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

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

- Хон-кэса-гатамэ: Удержание сбоку;

- Ката-гатамэ: Удержание с фиксацией плеча головой;

- Еко-шихо-гатамэ: Удержание поперек;

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

- Татэ-шихо-гатамэ: Удержание верхом;

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

- Нэ-каэри-вадза: Переворот ногами снизу;

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

5. Психологическая подготовка (ч.)

1. Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма. 6.

Соревнования (ч.)

1. Клубные, межклубные соревнования по самбо.

7. Контрольно–переводные испытания (4ч.)

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты:

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

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

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

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

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

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

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Образовательный ресурс
1	Инструктаж ТБ на занятиях дзюдо и самбо. Знакомство с образовательной программой дзюдо и самбо. Форма одежды. Изучение стоек (ШИСЭЙ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
2	Краткий обзор истории развития дзюдо и самбо. Взаимосвязь между этими видами спорта. Закрепление изученных стоек (ШИСЭЙ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
3	Личная гигиена, предупреждение травм. Закрепление изученных стоек (ШИСЭЙ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
4	Основы техники и тактики дзюдо и самбо. Изучение передвижений в стойках (ТАЙ-САБАКИ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
5	Общие понятия о технике. Закрепление передвижений в стойках (ТАЙ-САБАКИ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
6	Общая и специальная физическая подготовка борца. Закрепление передвижений в стойках (ТАЙ-САБАКИ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
7	Правила соревнований. Изучение видов и правил захватов в дзюдо (КУМИКАТА).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
8	Место занятий, оборудование и инвентарь. Закрепление видов захватов в дзюдо (КУМИКАТА).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
9	Физическая культура и спорт. Отличие захватов в дзюдо и самбо (КУМИКАТА).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
10	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
11	Изучение техники падения на спину (Уширо (Кохо) –укэми) .	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
12	Закрепление техники падения на спину (Уширо (Кохо) –укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
13	Закрепление техники падения на спину (Уширо (Кохо) –укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg

14	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
15	Изучение техники падения на бок (Еко (Сокухо) –укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
16	Закрепление техники падения на бок (Еко (Сокухо) –укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
17	Закрепление техники падения на бок (Еко (Сокухо) –укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
18	СФП методом круговой тренировки.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
19	Изучение техники падения вперед (Маэ (Дзэнпо) –укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
20	Закрепление техники падения вперед (Маэ (Дзэнпо) –укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
21	Закрепление техники падения вперед (Маэ (Дзэнпо) –укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
22	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
23	Изучение техники падения на живот (Дзэнпо-тэнкай-укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
24	Закрепление техника падения на живот (Дзэнпо-тэнкай-укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
25	Закрепление техника падения на живот (Дзэнпо-тэнкай-укэми).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
26	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
27	Изучение видов выведений из равновесий (КУДЗУШИ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
28	Изучение выведения из равновесия ВПЕРЕД (Маэ-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
29	Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД (Маэ-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
30	Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД (Маэ-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
31	ОФП и СФП методом 5Х30.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg

32	Изучение выведения из равновесия НАЗАД (Уширо-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
33	Закрепление выведения из равновесия НАЗАД (Уширо-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
34	Закрепление выведения из равновесия НАЗАД (Уширо-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
35	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
36	Изучение выведения из равновесия ВПРАВО (Миги-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
37	Закрепление выведения из равновесия ВПРАВО (Миги-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
38	Закрепление выведения из равновесия ВПРАВО (Миги-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
39	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
40	Изучение выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВПРАВО (Маэ-миги-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
41	Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВПРАВО (Маэ-миги-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
42	Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВПРАВО (Маэ-миги-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
43	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
44	Изучение выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВЛЕВО (Маэ-хидари-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
45	Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВЛЕВО (Маэ-хидари-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
46	Закрепление выведения из равновесия ВПЕРЕД-ВЛЕВО (Маэ-хидари-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
47	СФП. Кросфит.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg

48	Изучение выведения из равновесия ВЛЕВО (Хидари-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
49	Закрепление выведения из равновесия ВЛЕВО (Хидари-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
50	Закрепление выведения из равновесия ВЛЕВО (Хидари-кудзуши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
51	ОФП. СФП	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
52	Изучение выведения из равновесия НАЗАД-ВПРАВО (Уширо-миги-кудзуши)	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
53	Закрепление выведения из равновесия НАЗАД-ВПРАВО (Уширо-миги-кудзуши)	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
54	Закрепление выведения из равновесия НАЗАД-ВПРАВО (Уширо-миги-кудзуши)	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
55	Сдача аттестационного экзамена на 6 КЮ (белый пояс).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
56	Подготовка к сдаче на 5 КЮ (желтый пояс). Технические элементы. Выполнение в соревнованиях по дзюдо и самбо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) + проходы в ноги.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
57	Изучение боковой подсечки под выставленную ногу (Дэ-аши-барай).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
58	Закрепление боковой подсечки под выставленную ногу (Дэ-аши-барай).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
59	Закрепление боковой подсечки под выставленную ногу (Дэ-аши-барай).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
60	СФП методом круговой тренировки.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
61	Изучение прохода в две ноги. Защита от прохода.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
62	Закрепление прохода в две ноги. Защита от прохода.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
63	Изучение подсечки в колено под отставленную ногу (Хидза-гурума).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg

64	Закрепление подсечки в колено под отставленную ногу (Хидза-гурума).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
65	Закрепление подсечки в колено под отставленную ногу (Хидза-гурума).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
66	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
67	Изучение прохода в ноги с внутренним подцепом.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
68	Закрепление прохода в ноги с внутренним подцепом.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
69	Изучение передней подсечки под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
70	Закрепление передней подсечки под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
71	Закрепление передней подсечки под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
72	СФП методом «Лесенка».	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
73	Изучение прохода в ноги с наружным зацепом.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
74	Закрепление прохода в ноги с наружным зацепом.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
75	Изучение броска скручиванием вокруг бедра (Уки-гоши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
76	Закрепление броска скручиванием вокруг бедра (Уки-гоши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
77	Закрепление броска скручиванием вокруг бедра (Уки-гоши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
78	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
79	Изучение прохода в ноги со смещением в бок.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
80	Закрепление прохода в ноги со смещением в бок.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg

81	Изучение отхвата (О-сото-гари)	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
82	Закрепление отхвата (О-сото-гари)	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
83	Закрепление отхвата (О-сото-гари)	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
84	СФП. Кросфит.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
85	Изучение броска через бедро подбивом (О-гоши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
86	Закрепление броска через бедро подбивом (О-гоши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
87	Закрепление броска через бедро подбивом (О-гоши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
88	ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
89	Изучение зацепа изнутри голенью (О-учи-гари).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
90	Закрепление зацепа изнутри голенью (О-учи-гари).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
91	Закрепление зацепа изнутри голенью (О-учи-гари).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
92	СФП методом круговой тренировки.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
93	Изучение броска через спину с захватом руки на плечо (Сэои-нагэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
94	Закрепление броска через спину с захватом руки на плечо (Сэои-нагэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
95	Закрепление броска через спину с захватом руки на плечо (Сэои-нагэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
96	Изучение задней подножки (О-сото-отоши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
97	Закрепление задней подножки (О-сото-отоши).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
98	Изучение броска через спину (плечо) с захватом рукава и отворота (Моротэ-сэой-нагэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg

99	Закрепление броска через спину (плечо) с захватом рукава и отворота (Моротэ-сэой-нагэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
100	Закрепление броска через спину (плечо) с захватом рукава и отворота (Моротэ-сэой-нагэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
101	Изучение удержания сбоку (Хон-кэса-гатамэ) и удержания поперек (Еко-шихо-гатамэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
102	Закрепление удержания сбоку (Хон-кэса-гатамэ) и удержания поперек (Еко-шихо-гатамэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
103	Изучение удержания с фиксацией плеча головой (Ката-гатамэ) и удержания со стороны головы (Ками-шихо-гатамэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
104	Закрепление удержания с фиксацией плеча головой (Ката-гатамэ) и удержания со стороны головы (Ками-шихо-гатамэ).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
105	Изучение удержания верхом (Татэ-шихо-гатамэ) и переворот с захватом рук (Еко-каэри-вадза).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
106	Закрепление удержания верхом (Татэ-шихо-гатамэ) и переворот с захватом рук (Еко-каэри-вадза).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
107	ОФП. СФП	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
108	Изучение переворота ногами снизу (Нэ-каэри-вадза) и прорыва со стороны ног (Маз-аши-тори-вадза).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
109	Закрепление переворота ногами снизу (Нэ-каэри-вадза) и прорыва со стороны ног (Маз-аши-тори-вадза).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
110	Сдача аттестационного экзамена на 5 КЮ (Желтый пояс) Промежуточная аттестация.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg

Основные формы и виды деятельности:

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

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