

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа г. Грозного

Утверждена
Директор МБОУ
«СОШ № 48» г. Грозного
М.Ш. Ражапов
Приказ № 151/0111 от
« 30 » 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Дзюдо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Количество часов по учебному плану: 5-8 классы - 70 ч. (2 часа в неделю)

Учитель: Умалатов Саид-Ахмед Саид-Алиевич

2024 - 2025 учебный год

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 МБОУ «СОШ № 48» г. Грозного

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:

«Дзюдо. Самбо»

I. Теоретическая по

1. Знакомство обучающимися с перспективами роста спортсмена. работы в учебной группе,
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.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения для формирования осанки.

Стретчинг.

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

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.
3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.
2. Удары по мячу.
3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты. Подвижные игры и эстафеты.
2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки – отскоки, вперед, назад, в сторону.

III. Специальная физическая подготовка ()

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.
2. Силой своих мышц.
3. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.
2. Бег со сменой направления движения по команде.

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

Болевые 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 вперед;
- на 180 градусов круговым шагом назад;

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ

- Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

- Маэ-кудзуши: Вперед;
- Уширо-кудзуши: Назад;
- Миги-кудзуши: Вправо;
- Маэ-миги-кудзуши: Вперед-вправо;
- Маэ-хидари-кудзуши: Вперед-влево;
- Хидари-кудзуши: Влево;
- Уширо-миги-кудзуши: Назад-вправо;

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

- Еко (Сокухо) –укэми: На бок
- Уширо (Кохо) –укэми: На спину
- Маэ (Дзэнпо) –укэми: вперед.
- Дзэнпо-тэнкай-укэми: На живот

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

5 КЮ. Жёлтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

- Дэ-аши-барай: Боковая подсечка под выставленную ногу;
- Хидза-гурума: Подсечка в колено под отставленную ногу;
- Сасаэ-цурикоми-аши: Передняя подсечка под выставленную ногу;
- Уки-гоши: Бросок скручиванием вокруг бедра;
- О-сото-гари: Отхват;
- О-гоши: Бросок через бедро подбивом;
- О-учи-гари: Зацеп изнутри голенью;
- Сэои-нагэ: Бросок через спину с захватом руки на плечо;
- О-сото-отоши: Задняя подножка;
- О-сото-гаэши: Контрприем от отхвата или задней подножки;
- О-учи-гаэши: Контрприем от зацепа изнутри голенью;
- Моротэ-сэй-нагэ: Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота; КАТАМЭ-ВАДЗА -

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

- Хон-кэса-гатамэ: Удержание сбоку;
- Ката-гатамэ: Удержание с фиксацией плеча головой;
- Еко-шихо-гатамэ: Удержание поперек;
- Ками-шихо-гатамэ: Удержание со стороны головы;
- Татэ-шихо-гатамэ: Удержание верхом;
- Еко-каэри-вадза: Переворот с захватом рук;
- Нэ-каэри-вадза: Переворот ногами снизу;
- Маэ-аши-тори-вадза: Прорыв со стороны ног;

5. Психологическая подготовка (ч.)

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

Соревнования (ч.)

1. Клубные, межклубные соревнования по самбо.

7. Контрольно–переводные испытания (4ч.)

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

8. Медицинское обследование (4 ч.)

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты:

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

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового 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-мигикудзуши)	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
54	Закрепление выведения из равновесия НАЗАД-ВПРАВО (Уширо-мигикудзуши)	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

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 (Маэ-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 (Маэ-аши-тори-вадза).	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg
110	Сдача аттестационного экзамена на 5 КЮ (Желтый пояс) Промежуточная аттестация.	2	Учебно-тренировочная	https://disk.yandex.ru/d/4x3EzDe4GYORbg

Основные формы и виды деятельности:

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

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