

МУ «Департамент образования Мэрии города Грозного»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Математическая школа №1 имени Х.И. Ибрагимова» г. Грозного
(МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного)

МУ «Соблжа-Г1алин Мэрин дешаран Департамент»
Соблжа-Г1алин муниципални бюджетни йукъардешаран учреждени
«Х.И. Ибрагимовн ц1арах Математически школа №1»
(Соблжа-Г1алин МБЙУ «Х.И. Ибрагимовн ц1арах МШ №1»)

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета
Протокол № 1
от «30» 08 2024г.

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дзюдо»
Уровень программы: стартовый
Направленность программы: физкультурно-спортивная**

Возрастная категория обучающихся: 7 - 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Ибрагимов Адам Магомедович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2024

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ
«МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от «__» _____ 2024 г.

Эксперт: Крымсултанова Аминат Захировна, методист

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 07 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- «Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «МШ№1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного.

1.2. Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации - годичной.

1.3. Уровень освоения программы: стартовый. Программой по дзюдо предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в борьбе и в организации самостоятельных занятий.

1.4. Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

1.5. Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями программы «Дзюдо» является постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса для

достижения прогнозируемых результатов программы; последовательное овладение технико-тактическими приёмами и скоростно-силовой подготовкой в процессе тренировочных занятий. В программе уделено большое внимание воспитательному аспекту.

1.6. Цель и задачи программы. Создание условий для физического, нравственного и интеллектуальногоразвития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы дзюдо и достижениеуровня спортивных успехов.

Задачи программы:

Предметные:

- Обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта дзюдо;
- Научить обучающихся техническим и тактическим навыкам ведения борьбы.

Метапредметные:

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки подзюдо;
- Создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

Личностные:

- Развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности обучающихся, воспитывать трудолюбие и настойчивость;

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 7-14 лет, не имеющих специальных знаний и навыков в данном виде спорта. Приём осуществляется в начале учебного года по желанию детей и заявлению родителей.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в смешанной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

1.9. Формы обучения и организации образовательной деятельности, режим занятий.

Основной формой организации занятий являются - групповые занятия. Комплектование групп происходит в сентябре. Группы формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности. Количество детей в группе 20 человек. Такая наполняемость группы позволяет сочетать основной групповой метод проведения занятий с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Виды занятий: теоретические и практические занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут с перерывом 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

В результате занятий по предложенному курсу обучающиеся будут знать: правила техники безопасности, причины возникновения травм на занятиях дзюдо; историю возникновения развития дзюдо; особенности дзюдо как вида боевых единоборств; экипировку дзюдоиста, названия частей костюма и их использование; знать правила личной гигиены и закаливания организма; знать приемы контроля физического самочувствия; основные элементы дзюдо: приветствия; правильная осанка; последовательность движений во время приветствий; стойка; основные захваты; передвижения; выведения из равновесия; повороты на 90°, 180°; знать правила соревнований по дзюдо; знать специальные названия технических действий и упражнений в дзюдо.

Личностные результаты:

у учащихся будут отмечены более высокие показатели:

- развития интеллектуальных способностей: устойчивого внимания, памяти, оперативности мышления;
- развития специальных физических способностей: физическая выносливость, сила;
- развития основных двигательных качеств: быстроты, гибкости, прыгучести, координированности движений;
- укрепления костно-мышечного аппарата; позвоночника, мышц туловища; формирование правильной осанки;

Программные требования к уровню воспитанности у учащихся:

- будет сформировано стремление к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- в процессе тренировок у учащихся будут сформированы такие черты характера как дисциплинированность, настойчивость, ответственность, уважение к сопернику;
- будет сформировано умение общения со сверстниками и взрослыми, умение взаимодействия в коллективе, воспитано чувство коллективизма;
- будет сформировано стремление показать себя с лучшей стороны и воспитанию таких качеств как уверенность в себе, трудолюбие;
- будет сформировано понятие «здоровый образ жизни»;
- будет воспитана культура общения и поведения в социуме;
- будет сформировано умение в организации активного спортивного досуга

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения занятий борьбой дзюдо. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при

решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий дзюдо.

Раздел 2. Содержание программы

Содержание программы соотносится с целью и планируемыми результатами ее освоения.

Нормативные ориентиры к отбору содержания дополнительных общеразвивающих программ определены в документах:

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

2.1. Учебный план

| № п/п | Название раздела/темы | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|-----------|------------|------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие Инструктаж по ТБ | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | 8 | 4 | 4 | Опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 18 | 2 | 16 | Наблюдение, опрос |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 6 | 2 | 4 | Опрос, наблюдение |
| 5 | Тестирование общей физической подготовки | 10 | 2 | 8 | Оперативный контроль |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 16 | 2 | 14 | Практическая работа |
| 7 | Спарринг | 18 | 2 | 16 | Оперативный контроль |
| 8 | Простейшие акробатические элементы | 18 | 2 | 16 | Наблюдение. Текущий контроль |
| 9 | Техника страховки и само страховки | 14 | 2 | 12 | Наблюдение. Практическая работа |
| 10 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | 16 | 2 | 14 | Этапный контроль |
| 11 | Сведения о физиологических основах тренировки борца | 6 | - | 6 | Наблюдение. Практическая работа |
| 12 | Тестирование общей физической подготовки | 4 | - | 4 | Практическая работа |
| 13 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Оперативный контроль |
| | ИТОГО | 144 | 22 | 122 | |

2.2 Содержание учебного плана

Вводное занятие, инструктаж

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

1. Техничко-тактическая подготовка.

1.1. История дзюдо

Теория: Возникновение дзюдо, история развития дзюдо в мире, в СССР, в современной России.

1.2. Ритуал

Практика: Выход на татами, начало и конец схватки, построение в начале и конце тренировки. Тренер приветствует и прощается с учащимися. Завязывание пояса.

1.3. Борьба

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся первого года обучения. Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

1.4. Захваты

Теория: Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом.

Практика: Отработка технических действий.

1.5. Передвижения

Теория: Передвижения приставным шагом, скрестным шагом, движение по кругу.

Практика: Отработка передвижений.

1.6. Самостраховка

Теория: Падение при выполнении бросков: на назад, на бок, вперёд.

Практика: Отработка технических действий.

1.7. Терминология (Приложение 6)

Теория: Название команд и приёмов на японском языке в борьбе дзюдо.

2. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

2.1. ОФП

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

2.2. Игры

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (далее СФП).

3.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

3.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

4. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

4.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения вися;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

5. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

5.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса.

6. Техничко-тактическая подготовка.

6.1. Борьба

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса. Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

6.2. Захваты

Теория: Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом.

Практика: Отработка технических действий.

6.3. Передвижения

Теория: Передвижения приставным шагом, скрестным шагом, движение по кругу.

Практика: Отработка передвижений.

6.4. Правила соревнования

Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

6.5. Самостраховка

Теория: Падение при выполнении бросков: на назад, на бок, вперёд.

Практика: Отработка технических действий.

6.6. Терминология

Теория: Название команд и приёмов на японском языке в борьбе дзюдо.

7. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

7.1. ОФП

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

7.2. Игры

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

8. Специальная физическая подготовка (далее СФП).

8.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

8.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

9. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

9.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

- бег на 30 метров;
- бег на 60 метров;
- челночный бег 3х10 метров;
- бег на 800 метров;
- прыжки в длину с места;
- подтягивание на перекладине из положения вися;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;
- забегание на борцовском мосту на оценку;
- вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;
- 8 бросков на оценку.

10. Спарринг

10.1. Спарринг – означает «свободные упражнения», практикуется согласно правил текущих соревнований. Он подразумевает броски, удушающие приемы, удерживание противника на земле и скручивание ног и рук. Участники могут применять любые известные им методы в том случае, если это не травмирует оппонента и будут соблюдаться правила дзюдо

11. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

11.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса.

12. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).

12.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

13. Контрольно-переводные испытания (далее КПИ).

13.1. КПИ

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса на оценку.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Результативность освоения программы отслеживается в течение всего учебного года в несколько этапов. Для учащихся группы начальной подготовки степень овладения предметом обучения проверяется и оценивается:

- в процессе проведения учебно-тренировочных занятий;
- на контрольных занятиях в середине учебного года;
- на зачётах в конце учебного года;
- на соревнованиях внутри объединения (в соответствии с возрастными особенностями для групп начальной подготовки);
- во время аттестации на присвоение квалификационной степени КЮ;
- на открытых занятиях для педагогов дополнительного образования и администрации школы, родителей учащихся.

Первичная диагностика для детей первого года обучения включает:

- проведение тестовых заданий для определения физических данных вновь пришедших детей;
- выполнение заданий для определения уровня физической подготовки и владения определёнными навыками для детей;
- предлагаются задания для определения психологических особенностей: внимания, памяти, скорости мышления;

Текущий контроль проводится на каждом занятии, которое включает:

- объяснение технических и тактических приёмов;

– наблюдения педагога за освоением технических элементов и приёмов, точностью выполнения его указаний при выполнении заданий.

Текущий контроль позволяет:

– отслеживать динамику тренировочного процесса;
– контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок;

– проводить коррекцию тренировочных нагрузок.

При проведении текущего контроля учащимся предлагаются:

– соревнование на лучшее исполнение технических элементов;
– проведение мини соревнований.

Тематический контроль проводится по окончании изучения темы теоретического раздела программы. Формой контроля является фронтальный опрос.

Баллы выставляются за выполнение следующих элементов:

- Стойка
- Позиция конечностей
- Захват
- Точность и координация движений

Каждый пункт оценивается максимально в 10 баллов. В случае маленьких недочетов снимается 1 балл, в случае значительных – по 2 балла. Если снимается 5 баллов, то элемент считается невыполненным и аннулируется.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к помещениям для занятий:

Ковер борцовский 12х12 м

Весы до 200 кг

Гантели массивные от 0,5 до 5 кг

Гири спортивные 16, 24 и 32 кг

Гонг боксерский

Доска информационная (1 ед.)

Зеркало 2 х 3 м (1 ед.)

Игла для накачивания спортивных мячей

Кушетка массажная (1 ед.)

Лонжа ручная

Манекены тренировочные для борьбы

Маты гимнастические

Медицинболы (от 3 до 12 кг)

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Стеллаж для хранения гантелей (1 ед.)

Стенка гимнастическая (1 ед.)

Табло информационное световое электронное (1 ед.)

Плакаты

Дидактический материал

При организации образовательной деятельности применяются современные психолого-педагогические технологии. На каждом занятии применяются **технологии** оздоровительного направления, содействующие укреплению здоровья, обучению двигательным навыкам, потребность в поддержании физического и психического здоровья организма (здоровьесберегающие, технологии обучения здоровью, технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья).

В большей степени используются **методы обеспечения наглядности** (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Основные методы обучения

| Название учебной темы | Форма занятий | Название и форма методического материала | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса |
|---|--|--|---|
| Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | Теоретическая подготовка | Инструкции по ТБ. | Словесный Наглядный |
| Тема 2. Техничко-тактическая подготовка | Теоретическая подготовка. Практическая работа | Методические пособия | Словесный Наглядный Репродуктивный |
| Тема 3. Общая физическая подготовка | Практическая работа. Индивидуальная. Теоретическая подготовка. | Методические пособия | Наглядный Репродуктивный |
| Тема 4. Специальная | Индивидуальная. Теоретическая подготовка. | Методические пособия | Наглядный Репродуктивный |

| | | | |
|---|--|----------------------|--|
| физическая подготовка | Практическая работа | | |
| Тема 5. Тестирование общей физической подготовки | Индивидуальная, групповая, Практическая работа | Методические пособия | Репродуктивный Практический |
| Тема 6. Контрольно-переводные испытания | Групповая. Практическая работа | Методические пособия | Наглядный Репродуктивный Практический |
| Тема 7. Спарринг | Индивидуальная, групповая. Практическая работа | Методические пособия | Репродуктивный Практический |
| Тема 8. Простейшие акробатические элементы | Индивидуальная, групповая. Практическая работа | Методические пособия | Репродуктивный Практический |
| Тема 9. Техника страховки и само страховки | Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа | Методические пособия | Наглядные Репродуктивный Практический |
| Тема 10. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | Групповая. Практическая работа | Методические пособия | Иллюстративно-объяснительный Репродуктивный Практический |
| Тема 11. Сведения о физиологических основах тренировки борца | Групповая. Практическая работа | Методические пособия | Репродуктивный Практический |
| Тема 12. Тестирование общей физической подготовки | Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа | Методические пособия | Наглядные Репродуктивный Практический |
| Тема 13. Контрольные испытания | Индивидуальная, групповая. Практическая работа | Методические пособия | Репродуктивный Практический |

Формы организации учебного занятия

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. Авторы: Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. -- М.: Советский спорт, 2005.
3. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2
4. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону: "Феникс", 2000.
5. Свищев И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации //Дзюдо. М., 2003. - № 3-4.
6. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. -- М.: Советский спорт, 2005.
7. Сиденко А. «Игровой подход в обучении»// Народное образование, № 8, 2000г.
8. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско - юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. -М.:ОЛМА Медиа групп,2008

Список литературы для детей и родителей

1. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005.
2. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011.
3. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010.

4. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009. 32

5. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006.

6. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006.

4.4. Календарный учебный график

Календарный учебный график

| Дата проведения занятия | Дата фактического проведения занятия | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---|--------------|--|--|
| | | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного |
| | | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка | 2 | Технико-тактическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного |
| | | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка. | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного |
| | | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка | 2 | Специальная физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного |
| | | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка. | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного |
| | | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка. | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного |
| | | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка. | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного |
| | | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка. | 2 | Контрольно-переводные испытания | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного |

| | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|--|---|---------------------------------|--|--------------|--|
| | | | Практическая работа | | | | | |
| | 14:00-17:00 | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа | 2 | Контрольно-переводные испытания | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл | |
| | 14:00-17:00 | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа | 2 | Контрольно-переводные испытания | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл | |
| | 14:00-17:00 | 14:00-17:00 | Индивидуальная, групповая. Практическая работа | 2 | Спарринг | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс набл | |
| | 14:00-17:00 | 14:00-17:00 | Индивидуальная, групповая. Практическая работа | 2 | Спарринг | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс набл | |
| | 14:00-17:00 | 14:00-17:00 | Индивидуальная, групповая. Практическая работа | 2 | Спарринг | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс набл | |
| | 14:00-17:00 | 14:00-17:00 | Индивидуальная, групповая. Практическая работа | 2 | Спарринг | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс набл | |

| | | | | | | |
|--|-------------|--|---|---------------------------------------|--|---------------|
| | 14:00-17:00 | Групповая. Практическая работа | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл тесты |
| | 14:00-17:00 | Групповая. Практическая работа | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл тесты |
| | 14:00-17:00 | Групповая. Практическая работа | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл тесты |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Техника страховки и самостраховки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Техника страховки и самостраховки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Техника страховки и самостраховки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |

| | | | | | | |
|--|-------------|--|---|--|--|------|
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Техника страховки и самостраховки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Техника страховки и самостраховки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Техника страховки и самостраховки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Техника страховки и самостраховки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Техника страховки и самостраховки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |

| | | | | | | |
|--|-------------|--|---|--|--|------|
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------|--|---|--|--|------|
| | | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |

| | | | | | | |
|--|-------------|--|---|--|--|--------------|
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Сведения о физиологических основах тренировки борца | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Сведения о физиологических основах тренировки борца | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Групповая. Практическая работа | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл само |

| | | | | | | |
|--|-------------|---|---|-----------------------------------|--|------|
| | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка Практическая работа | 2 | Технико-тактическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Групповая. Теоретическая подготовка Практическая работа | 2 | Технико-тактическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |

| | | | | | | |
|--|-------------|--|---|--------------------------------|--|------|
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Набл |

| | | | | | | |
|--|-------------|--|---|--------------------------------|--|------|
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» Г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» Г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» Г. Грозного | Набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная Групповая. Практическая работа | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» Г. Грозного | Набл |

| | | | | | | |
|--|-------------|----------------|---|--|--|-----------|
| | 14:00-17:00 | Групповая | 2 | Специальная физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс набл |
| | 14:00-17:00 | Групповая | 2 | Специальная физическая подготовка | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс набл |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс |

| | | | | | | |
|--|-------------|----------------|------------|--|--|------|
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс |
| | 14:00-17:00 | Индивидуальная | 2 | Тестирование общей физической подготовки | МБОУ «МШ №1 им. Х.И. Ибрагимова» г. Грозного | Самс |
| | | Итого: | 144 | | | |