

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
"Центр спорта и образования «Самбо – 70»
Департамента спорта и туризма города Москвы

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель кафедры
художественно-эстетического
и физкультурно-
оздоровительного направления


 /Сейтаблаева М.А./

подпись

Протокол № 1
от « 30» августа 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»

 /Лебедева С.В./

подпись

«31 » августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»

 /Лайшев Р.А./

подпись

Приказ № 229
От «03 » сентября 2018 г.

**«Физическая культура. Час двигательной активности»
Дзюдо.**

СОСТАВИТЕЛЬ:

Сейтаблаева Марина Анатольевна

КВАЛИФИКАЦИОННАЯ

Первая

КАТЕГОРИЯ

КЛАСС

1-4

СРОК ИСПОЛНЕНИЯ

Бессрочный

Москва 2018

Рабочая программа «**Физическая культура. Час двигательной активности. Дзюдо.**», разработана, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы НОО, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России от 17 августа 2017 приказ №767. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования», ред. от 18.12.2012 №1060;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 № 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. №1241 «Изменения, которые вносятся в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года N 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
7. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 18 мая 2015 г. № 507 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009г. № 373»;
8. Приказ Министерства образования Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный от 6 октября 2009 г. №373» от 31 декабря 2015 г. № 1576;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 января 2016 г. № 38 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования,

утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;

11. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки (приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.13г); Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» с Приложением №1, №2;

14. Примерные основные образовательные программы начального общего, основного общего образования (в соответствии со ст. 14 п.5 Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»);

15. Устав ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, утвержденный 20 марта 2017 г.;

16. Образовательная программа начального общего образования ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, утвержденная 31 августа 2018 г. руководителем ОУ;

17. Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.1. – 2 –е изд. М: Просвещение, 2009. – 317с. - (Стандарты второго поколения);

18. Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.2. – 2 –е изд. М: Просвещение, 2009. – 232с. - (Стандарты второго поколения).

19. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа **"Физическая культура. Час двигательной активности. Дзюдо."**, составленная на основе программы спортивной подготовки по дзюдо для учащихся начальной школы (групп начальной подготовки) ориентируется на решение следующих целей:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение техники по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.

Количество часов программы их место в учебном плане

Программа «Физическая культура. Час двигательной активности (дзюдо)» входит в образовательную область "Физическая культура". Программа составлена в соответствии с

возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Данный курс, реализуется как третий час физкультуры и проводится в спортивных залах.

Характеристика дзюдо как вида спорта

Дзюдо (в переводе с японского языка «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равновнимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий, от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Нормативная часть

В группу 1 класса (начальной подготовки) зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическому занятию спортом и к здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям дзюдо,
- ознакомление с основами техники дзюдо и обучение широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных способностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Предметное содержание

Содержание и планирование занятий 1 класса.

Содержание практических занятий

Занятия состоят из освоения «школы» движений — включают ходьбу, бег, прыжки, упражнения для ориентирования в пространстве, строевые упражнения, акробатические упражнения, висы и упоры, лазание, упражнения на равновесие, общеразвивающие упражнения (ОРУ), спортивные и подвижные игры: «Салки-кувыркалки», «Регби на коленях», «Волки и овцы», «Татами», «Не давай пояс водящему», «Тяни в круг», «Тяни на булавки», «Кто сильнее», «Перетягивание поясов», «Борьба за мяч», «Один за другим» и пр.

Теоретические знания

Принципы дзюдо. Требования, предъявляемые к залу борьбы. Коротко о правилах судейства. Приветствия до и после тренировки.

Выбор стойки захватов в соответствии с анатомо-физиологическими и технико-тактическими данными. Выбор дистанции.

Передвижения: простейшие маневры наступления и отступления. Выведение из равновесия и повороты при помощи легких движений туловища. Точка приложения сил. Использование движений противника для выведения из равновесия.

Страховка: падение на спину и на бок при сильных бросках, вперед с кувырком при высоких и дальних бросках. Положение дзюдоиста по отношению к татами. Способы разучивания приемов лежачей борьбы. Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения.

Двигательные навыки и умения

Броски, проводимые в основном бедром – бросок через бедро; броски, проводимые в основном ногами – зацеп изнутри, подсечка изнутри, задняя подсечка, передняя и задняя подножки.

Техника борьбы лежа (Не ваза)

Удержания: поперек захватом ноги и пояса (екосихогатамэ), со стороны головы захватом рук и пояса (кудзурэкамисихогатамэ), со стороны головы захватом пояса (камисихогатамэ), поперек захватом руки и пояса, подола куртки (кудзурэекосихогатамэ), верхом захватом руки и головы (татэсихогатамэ), верхом захватом руки и пояса (кудзурэтатэсихогатамэ).

Четыре ухода от удержания: переворотом на живот, перетаскиванием противника через себя с переходом на свое удержание, отжать голову противника ногой и перейти на болевой прием, оплести ноги (ногу) соперника.

Комбинации приемов

От своего приема к своему приему – 2 приема. От приема противника к своему приему – 2 приема.

Примеры: подсечка в колено (хидзагурума) – отхват (осотогари), подсечка в колено (хидзагурума) – боковая подсечка (дзасибараи), боковая подсечка (дзасибараи) – передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), подсечка в колено (хидзагурума) – подсечка в колено (хидзагурума).

Тактика

Составление тактического плана схватки. Распределение сил на схватку. Оценка своих возможностей (физических, технических, тактических, волевых качеств) под возможности противника. Добиться цели поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом. Разминка, психологический настрой.

Общефизическая подготовка

Силовые способности: подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание ног до прямого угла на гимнастической стенке, поединки без захвата ног.

Быстрота: бег 30 м., 60 м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине лежа за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.; подвижные игры в касание, тиснение; эстафеты.

Ловкость: челночный бег 3х10 м.; стойка лопатках; подскоки со скакалкой вдвоем.

Выносливость: бег 400м.; кросс 1 км.; сгибание рук в упоре лёжа.

Гибкость: упражнения с гимнастической резинкой, палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Специальная физическая подготовка

Гибкость: забегания, перевороты на мосту.

Ловкость: использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину.

Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий.

Силовые способности: на сохранение статических положений.

Техническая подготовка.

Основы техники

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая.

Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувирка, сдержась 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.

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 от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Техника 6 КЮ, белый пояс

Броски- NageWaza

1. Боковая подсечка - DeAshi-Barai
2. Передняя подсечка - SasaeTsuruKomiAshi
3. Бросок через бедро скручиванием - UkiGoshi

Приемы борьбы лежа - NeWaza

1. Удержание сбоку - HonKesaGatame
2. Удержание сбоку с выключением руки - KataGatame
3. Удержание поперек - YokoShihoGatame

4. Удержание со стороны головы захватом пояса - KamiShihoGatame
5. Переворачивание захватом двух рук - YokoKaeriWaza
6. Переворачивание захватом бедра и руки - YokoKaeriWaza
7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча - YokoKaeriWaza

Основы тактики

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

За основу планирования первого этапа начальной спортивной подготовки берется 33 часовая программа занятий.

Контрольные испытания проводятся после 33 часов подготовки.

Содержание и планирование занятий 2-4 класса.

Содержание практических занятий

Теоретические знания:

Возникновение и развитие дзюдо. Особенности дзюдо. Названия частей костюма и их использование. Оказание первой помощи при травмах и ушибах, умение определять упражнения по их функциональной направленности, умение проводить разминку в подготовительной части занятий.

Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий. Стойка – фронтальная, прямая, левая. Основные захваты. Передвижения – нормальными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Выведения из равновесия (кудзуси) – восемь основных направлений. Повороты (таисабаки) – на 90°, 180°. Страховка (укэми) – падение назад, на бок, вперед, кувырком вперед. Партер (не ваза) – основные положения, перемещения, растяжки, разножка. Перевороты партнера из и.п. лежа на животе – на спину подтягивания и переползания на локтях, «волна», «салазки», «мост». Профилактика травматизма на занятиях по дзюдо. Личная гигиена дзюдоиста. Отработка приемов без бросков (утикоми). Учебные и вольные поединки (рандори).

Двигательные умения и навыки

Броски: проводимые в основном ногами – подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасацурикомиаси), боковая подсечка (дэасибараи), отхват (осотогари); проводимые в основном бедром – бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси), с подворотом под партнера (оогоси).

Техника борьбы лёжа

Удержания: сбоку (кэсагатэмэ), удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэгатэмэ), захватом своей ноги за подколенный сгиб (макуракэсагатэмэ), обратное удержание сбоку (усирокаэсагатэмэ), удержание сбоку с захватом руки и головы (катагатэмэ). Основные способы ухода от удержания.

Тактика

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), спланировать проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализировать проведенный поединок.

Общая физическая подготовка

Сила: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, , подъём партнера захватом туловища сзади.

Быстрота: бег 10, 20, 30 м., прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лёжа за 20сек.

Гибкость: вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: челночный бег 3x10 м.; кувырки вперед, назад, подвижные игры: эстафеты, игры в касания, захваты.

Выносливость: кросс 1км., плавание – 50 м.

Специальная физическая подготовка

Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с разной степенью сопротивления соперника

Быстрота: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами.

Выносливость: выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время.

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой, проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах.

Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки.

Примерное распределение программного материала

№	Разделы и темы	Изучение материала			
		класс			
		1	2	3	4
	Теоретическая подготовка				
1.	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по дзюдо	+	+	+	+
2.	Значение занятий дзюдо и их влияние на организм занимающихся	+	+	+	+
3.	Сведения о своем организме, уровнях развития физических качеств			+	+
4.	Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня	+	+	+	+
5.	История возникновения и развитие дзюдо. Особенности дзюдо.	+	+	+	+
6.	Требования и контрольные нормативы, которые должны выполнять занимающиеся во время и после прохождения	+	+	+	+

	программы обучения				
	Умения и навыки				
1.	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств	+	+	+	+
2.	Страховка и самостраховка	+	+	+	+
3.	Упражнения с отягощениями,			+	+
4.	Акробатические упражнения	+	+	+	+
5.	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+
6.	Специальные навыки		+	+	+
7.	Захваты: одной – двумя руками, односторонний, двусторонний	+	+	+	+
8.	Стойки: фронтальная правосторонняя, левосторонняя, одноименная, разноименная	+	+	+	+
9.	Передвижения: простейшие маневры наступления и отступления	+	+	+	+
10	Перевороты, удержания в партере	+	+	+	+
11	Броски	+	+	+	+
12	Игры и эстафеты	+	+	+	+
	Тактические действия				
1	Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия	+	+	+	+
	Контрольные занятия	+	+	+	+

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, учащиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки группы 1 класса

	удовлетворительно	хорошо	отлично
Подтягивания на перекладине (раз)	2	3	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	15	20
Лазание по канату с помощью ног (сек)	22	20	19
Приседания за 20 сек (раз)	12	14	16
Прыжок в длину с места (см)	95	105	115
Гимнастический мост: отношение	0,6	0,8	1

высоты, расстояние от татами до поясницы, к длине, расстояние от головы до ног.			
Шпагат подольный и поперечный (расстояние от колен до пола)	20	10	0
Кувырок назад	Отсутствие группировки, касание татами головой	Потеря равновесия, ошибки в группировке	Выполняется в едином движении, в группировке
Кувырок вперед	Отсутствие группировки, касание татами головой	Потеря равновесия, ошибки в группировке	Выполняется в едином движении, в группировке

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
2-4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий	Средний	Высокий
Специальная физическая подготовка (СФП)			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	1-3	4-6	7-10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	5-9	10-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-20	21-25	26-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс).	22-29	30-35	36-40
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.

Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
<i>Акробатика</i>			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.

Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Специализация			
Переворачивания на спину.	2-3 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание.	4-5 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение.	6 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание.
Удержания.	2-3 Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать.	4 Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания с полусопротивлением соперника.

Уходы от удержания с боку.	2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	3 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку.	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.
Бросок задняя подножка	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок задняя подножка с колена.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок передняя подножка со стойки.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма
Бросок с захватом руки на плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.

Бросок с захватом руки под плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок передняя подсечка.	Нечёткое взятие захвата, выполнение приёма медленное по разделением, без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, выполнение приёма на 3 счёта без акцентированного рывка с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, быстрое выполнение приёма рывком на себя влево с уходом с линии атаки и фиксацией на удержание.

Теоретические требования. Необходимо знать и правильно называть

Основные команды	
Хаджиме	начинайте
Матте	стоп, прекратить дальнейшие действия
Соро-маде	Конец схватки
Соно-мама	Не двигаться
Йоши	продолжайте
Осаекоми	Считать удержание
Токета	Не считать удержание
Оценки за выполненные технические действия	
Ваза-ари	7-0
Иппон	Чистая победа 10-0
Наказания	
Щидо 1	замечание
Шидо 2	предупреждение
Хансоку-маке	дисквалификация
Пассивное ведение борьбы	Обозначить специальным жестом

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Для проведения занятий спортивной школой используется в своей работе собственная материально-техническая база включающая:

- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- методические классы;
- медицинский кабинет.

Перечень информационного обеспечения

- Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов - Ростов на Дону: Феникс, 2011.
- Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
- Дзюдо. Система и борьба: Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо учебник. 2013
- Шестаков В. Б. Ерегина С.В. «Теория и практика детско-юношеского дзюдо», 2008
- Шулика Ю. А... Коблев Я.К., Маслов А.А. «Борьба Дзюдо.Первые уроки», 2006