



## Проект Федерации дзюдо России

### «Мой первый пояс дзюдо»

#### СУТЬ ПРОЕКТА

Проект реализуется в 100 школах страны в различных регионах – от Калининграда до Камчатки.

**Организаторы:** педагоги клуба дзюдо «Лион»

**Программа занятий:** специально-подготовительные упражнения и игры, обучение самостраховке при падении и знакомство с этикетом.

Уроки адаптированы к школьной программе по физической культуре, проводятся под руководством и контролем сертифицированных специалистов и являются первым этапом знакомства с дзюдо

#### КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

В школьный спортзал приходит тренер по дзюдо и вместе с учителем физкультуры предлагает детям попробовать себя в качестве начинающих дзюдоистов.

**Форма одежды** – обычные трико и футболка.

Нет татами?

Сгодится гимнастический мат. Для начала главное – научиться падать. Потом дети узнают и про Дзигоро Кано (создатель дзюдо), и про Василия Сергеевича Ощепкова, и про первых советских олимпийских чемпионов по дзюдо.

Десять уроков проекта дадут право юным школьникам получить свой первый – белый – пояс дзюдоиста.

Понял, что готов двигаться дальше, – тебя пригласят заниматься в кимоно и на татами в ближайшей секции или клубе дзюдо.

**Участники проекта: ОО №75 филиал, №68 филиал  
Учащиеся начальной школы  
По окончании проекта:  
Вручение поясов и сертификатов**

