

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества»

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол №1  
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ШКОЛЫ ДЗЮДО «КОДОКАН»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: стартовый

Автор-составитель: Дьячков Иван Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2023

## Оглавление

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3.	Содержание программы	6
II.	Комплекс организационно педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	10
	Список литературы	11

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Основные характеристики программы***

#### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «ШКОЛЫ ДЗЮДО «КОДОКАН»  
» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что у взрослого и детского населения России в последнее время значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации к здоровому образу жизни, растёт пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Необходимость данной программы поясняется потребностью большого количества родителей, желающих отдать своих детей в возрасте 6-17 лет в секцию дзюдо. Данная программа направлена на расширение границы жизнедеятельности ребенка, выведение его в открытый социум, что дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость спортивных направлений, формируется интеллектуальное и духовное развитие личности с твердыми моральными качествами, что создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения ребенка. И это позволяет правильно ориентировать каждого ребенка в ту область, в которой он наиболее одарен. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** Данная программа адресована обучающимся в возрасте 6-17 лет. При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Возраст 6–8 лет — один из переломных этапов в развитии ребенка. Теперь ребенок размышляет, прежде чем действовать, у него появляется осознание того, что принесет ему осуществление той или иной деятельности — удовлетворение или неудовлетворенность. Кризисным проявлением разделения внешней и внутренней жизни детей обычно становятся кривлянье, манерничанье, искусственная натянутость поведения. Эти внешние особенности, также как и склонность к капризам, эмоциональным реакциям, конфликтам, начинают исчезать по мере выхода из кризиса и вступления в новый возраст.

У детей 7–9 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. В этом возрасте еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не завершено окостенение фаланг пальцев и костей запястья. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, затруднения при совершении движений по сигналу.

В 10 лет дети способны адекватно оценить свои способности, это существенно обогащает чувство собственного достоинства, ценности и компетентности. Необходимо следить, чтобы ребенок не переутомлялся, находился чаще на свежем воздухе, вел активный образ жизни.

С 11 лет начинается подростковый период развития ребенка. Идет серьезная гормональная перестройка, половое созревание. У девочек растет количество эстрогенов,

у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность.

Темпы полового созревания совпадают с периодами снижения активности развития физических возможностей. Эта закономерность наблюдается независимо от пола и уровня физического развития. У девочек возрастные группы 12 и 15 лет предопределены естественным ходом онтогенеза как «критические», а возраст 13 лет – как «сенситивный» период.

У мальчиков, не занимающихся спортом, «сенситивными» периодами являются 11, 14 и 17 лет, о чем свидетельствуют темпы роста. «Критическими» периодами в развитии мужского организма являются 13, 15 и 16 лет. Самый низкий уровень роста – в возрасте 13 лет на фоне пубертатного скачка роста.

Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков считается возраст от 13 до 18 лет, а у девочек – от 11 до 16 лет. В эти же периоды происходит увеличение общей массы тела, поэтому прирост относительной силы не столь выражен. Темпы возрастания относительной силы наиболее высоки в возрасте 9–11 лет. Вместе с тем, в любом школьном возрасте имеются хорошие предпосылки для развития различных способностей (а не только в сенситивные периоды).

Принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Спортивно-оздоровительные группы по 15 человек.

Младшие школьники: 7- 9 лет

Средние школьники: 10 – 13 лет

Старшие школьники: 14 - 16 лет

Юноши: 17 лет

### **Срок и объем освоения программы:**

Даты начала и окончания учебного года: с 2 сентября 2023 по 31 мая 2024 г.

Количество часов в неделю на одну группу – 6 часов, в год – 216.

Стартовый уровень - 1 год обучения, 216 педагогических часов; 2 год обучения, 216 педагогических часов;

Базовый уровень - 3 год обучения, 216 педагогических часов; 4 год обучения, 216 педагогических часов;

	1 гр.1 г. о.	2 гр.2 г. о.	3 гр. 3 г. о.	4 гр. 4 г. о.
	Программа 1г.о.	Программа 2 г. о.	Программа 3 г. о.	Программа 4 г. о.
Количество часов в неделю	6	6	6	6
Количество часов в год	216	216	216	216

**2.1. Объем программы** – количество часов на весь период обучения по программе (1 г. о. 216 ч., 2 г. о. 216ч., 3 г. о. 216ч., 4 г. о. 216ч.)

**2.2. Срок реализации программы** – 4 года, из которых 108 недель (по 36 недель в году). Количество времени на период обучения составляет: 1-й , 2-й , 3-й и 4 год обучения – 216 часов (*запланированный срок реален для достижения цели и ожидаемых результатов*).

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** Преимущество данной программы перед аналогичными в том, что в группы принимаются все желающие дети без конкурса. В данной программе конкретизирована взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля); преподаваемый материал дополнен новейшими разработками отечественного спорта в области преподавания основ техники дзюдо применительно к избранному возрастному диапазону; расширены возможности обучающихся, по тем или иным причинам приступившим к занятиям дзюдо не с основной массой группы в начале учебного года, а в течение года или даже отстающих от учеников по знаниям на год. Программа позволяет им достичь того уровня знаний и умений, как и у большинства обучающихся группы.

#### **Режим занятий:**

Предмет	стартовый уровень	стартовый уровень	базовый уровень	базовый уровень
дзюдо	6 час в нед	6 час в нед	6 час в нед	6 час в нед

#### **Режим занятий**

Необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности три раза в неделю по два, полутора часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

##### *Формы занятий:*

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (два раза в год, в октябре и марте учебного года), как правило соревнования по дзюдо используя упрощенные правила учитывая возрастные особенности подростков 10-13 (14) летнего возраста. Занятия проводятся в основном по группам, но и проводятся индивидуальные занятия если обучающийся не справился во время группового занятия с освоением той или иной темы. Так же индивидуальные занятия применяются при подготовке к ответственному старту.

- Дистанционное обучение согласно положению о дистанционном обучении МАОУ ДО ГДДЮТ

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Цель программы** - обучить технико-тактическому арсеналу борьбы дзюдо, сформировать практические умения, двигательные навыки для соревновательной и повседневной практической деятельности, способствовать развитию мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

*Обучающие:*

- научить технике дзюдо и способствовать совершенствованию полученных знаний, умений и навыков;
- выявить спортивные задатки и способности детей;
- выполнить норматив:
  - белого пояса за первый год обучения;
  - белого пояса с желтой насечкой в конце второго года обучения;
  - жёлтого пояса в конце третьего года обучения;
  - оранжевого пояса в конце четвертого года обучения;
  - зеленого пояса в конце пятого года обучения;
  - синего пояса в конце шестого года обучения;
  - коричневого пояса в конце седьмого года обучения.

*Развивающие:*

- развить личностные и физические качества у обучающихся, укрепить их здоровье;
- улучшить скоростно-силовую подготовку воспитанников с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- развивать быстроту движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы. Постепенно подвести к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов;
- повысить уровень физического развития у обучающихся к окончанию учебного года относительно начала учебного года;

*Воспитательные:*



- воспитать черты спортивного характера и потребность здорового образа жизни, дать основы гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- привить стойкий интерес к занятиям по дзюдо;
- привлечь максимально возможное количество занимающихся в возрасте 10-13(14) лет к систематическим занятиям дзюдо;
- выявить задатки и способности детей.

### **Ожидаемые результаты:**

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как обучающегося, так и педагога.

Обучающиеся будут знать: историю физической культуры, историю дзюдо и философские аспекты дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям, технико-тактический арсенал дзюдо.

Уметь: уверенно выполнять приёмы дзюдо, применять технико-тактический арсенал дзюдо, участвовать в соревнованиях по дзюдо.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- уметь чётко планировать своё рабочее и свободное время;
- выработать потребность ведения здорового образа жизни;
- привить устойчивую мотивацию к занятиям дзюдо;

Формы подведения итогов освоения программы: контрольно-переводные испытания, спортивные состязания.

По окончании каждой новой темы проводятся контрольные занятия, на которых обучающиеся демонстрируют перед педагогом и группой изученное техническое действие дзюдо.

В конце учебного года обучающиеся демонстрируют технические действия (изученные в течение года) объединённые в группы «КАТА» на аттестационных экзаменах (итоговых занятиях). По успешному окончанию итогового занятия обучающимся выдаётся сертификат о квалификационной степени дзюдоиста. Квалификационные степени подразделяются на семь младших степеней – «КЮ» и десять старших – «ДАН». 7 кю – белый пояс; 6 кю – белый пояс с жёлтой насечкой; 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс. 1-5 дан – чёрный пояс, 6-8 дан – красно-белый пояс, 9-10 дан – красный пояс.

В течение семи лет необходимых для реализации программы обучающимися предоставляется возможность выполнить семь квалификационных степеней: 7 кю – белый пояс, 6 кю – белый пояс с жёлтой насечкой, 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс. В течение учебного года три раза участвовать в соревнованиях в форме зачёта по общей физической подготовке.

В конце года при условии выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) присваивается соответствующих спортивный разряд.

## Способы и формы проверки результатов

### Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Таблица 2.

ТЕМА	СТАРТОВЫЙ (низкий уровень)	БАЗОВЫЙ (средний уровень)	ПРОДВИНУТЫЙ (высокий уровень)
1. Введение	Знание истории возникновения дзюдо	+ знать правила закаливания	++ демонстрировать свои умения на высоком уровне
2. ОФП	Демонстрировать умения на Лазание- Бег- 15с	Бег - 12с	Бег -8 с
3.СФП	Демонстрировать умение двигаться по диагонали	Повороты 90 градусов и 180	Выведения из равновесия падения

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Промежуточный контроль (промежуточная диагностика) проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии.

Формы контроля:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов.

Рубежная диагностика проводится в конце обучения, контрольные нормативы по общему физическому развитию рассчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития ребенка. Для детей школьного возраста существует несколько видов тестов, определяющие уровень

развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, играющие важную роль в занятиях видом спорта дзюдо.

**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ:** В конце каждого учебного года обучающиеся демонстрируют технические действия (изученные в течение года) объединённые в группы «КАТА» на аттестационных экзаменах (итоговых занятиях). По успешному окончанию итогового занятия обучающимся выдаётся сертификат о квалификационной степени дзюдоиста. Квалификационные степени подразделяются на семь младших степеней – «КЮ» 7 кю – белый пояс; 6 кю — белый пояс с жёлтой насечкой; 5 кю – жёлтый пояс; 4 кю – оранжевый пояс; 3 кю – зелёный пояс; 2 кю – синий пояс; 1 кю – коричневый пояс.

Критериями оценки освоения программы являются:

- Тест на выявление работы мышц брюшного пресса
- Тест на выявление работы мышц спины
- Отжимание
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег
- Подтягивание.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(количество часов по годам обучения на теоретические и практические занятия)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 г. о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	8
2	<i>Практические занятия</i>	208
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, зачет
4	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216 ч.</b>

### 1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(перечень разделов и тем с указанием теоретических и практических аспектов обучения;  
целесообразное распределение часов по темам)

#### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
<b>Вводный раздел.</b>					
1.	Набор детей в группу. Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2.	Правила внутреннего распорядка. Инструктаж. Экскурсия по Дворцу	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.	История возникновения японского и международного дзюдо. Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	2		2	Педагогическое наблюдение
4.	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	4		4	Педагогическое наблюдение Опрос
5.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.		1	1	Педагогическое наблюдение
<b>Закрепляющий раздел.</b>					
6.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.		2	2	Зачёт
7.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.		1	1	Зачёт
8.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		2	2	Зачёт
9.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).		2	2	Педагогическое наблюдение
10.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой -		2	2	Педагогическое наблюдение

	толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).				
11.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.		1	1	Педагогическое наблюдение
12.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по улучшению устойчивости.		1	1	Педагогическое наблюдение
13.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.		3	3	Зачёт
14.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.		3	3	Зачёт
15.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.		3	3	Зачёт
16.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку.		1	1	Зачёт
17.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку с выключением руки.		1	1	Зачёт
18.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание поперёк.		1	1	Зачёт
19.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание со стороны головы захватом пояса.		1	1	Зачёт
20.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом двух рук.		1	1	Зачёт
21.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом бедра и руки.		1	1	Зачёт
22.	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.		1	1	Зачёт
<b>Развивающий раздел.</b>					
23.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).		3	3	Педагогическое наблюдение
24.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы (игры в касания, теснения — борьбы за территорию).		3	3	Педагогическое наблюдение
25.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением.		6	6	Педагогическое наблюдение
26.	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».		2	2	Педагогическое наблюдение
27.	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаиморасположений дзюдоистов) с		2	2	Педагогическое наблюдение

	заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.				
28.	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.		22	22	Педагогическое наблюдение
29.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки.		50	50	Зачёт
30.	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.		6	6	Педагогическое наблюдение
31.	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.		8	8	Педагогическое наблюдение
32.	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.		10	10	Педагогическое наблюдение
33.	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-12(13) летнего возраста.		4	4	Награждение
<b>Основной раздел.</b>					
34.	Развитие навыков единоборств посредством освоения отхвата на месте в движении.		2	2	Зачёт
35.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.		3	3	Зачёт
36.	Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноимённую ногу на месте в движении.		3	3	Зачёт
37.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.		3	3	Зачёт
38.	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.		3	3	Педагогическое наблюдение
39.	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.		3	3	Зачёт
40.	Удержание верхом.		1	1	Зачёт
41.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.		1	1	Зачёт
42.	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.		3	3	Зачёт
43.	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота		3	3	Зачёт

	ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.				
44.	Развитие навыков единоборств посредством освоения прорыва на удержания сверху в «рогатке».		1	1	Зачёт
45.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку после броска через бедро подбивом.		1	1	Педагогическое наблюдение
46.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переход от удержания сбоку к удержанию сбоку с выключением руки.		1	1	Педагогическое наблюдение
47.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за руки на плечо.		1	1	Педагогическое наблюдение
48.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за отворот и рукав.		1	1	Педагогическое наблюдение
49.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом пояса от передней подсечки в колено.		1	1	Педагогическое наблюдение
50.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом двух рук с переходом на удержание сбоку.		1	1	Педагогическое наблюдение
51.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом бедра и руки с переходом на удержание поперёк.		1	1	Педагогическое наблюдение
52.	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча с переходом на удержание поперёк с захватом пояса и дальней руки.		1	1	Педагогическое наблюдение
53.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.		1	1	Педагогическое наблюдение
54.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка – передняя подсечка.		1	1	Педагогическое наблюдение
55.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка обходя по ходу против броска через бедро.		1	1	Педагогическое наблюдение
56.	Развитие навыков единоборств посредством проведения		1	1	Педагогическое наблюдение

	контрприёмов: бросок через бедро скручиванием вправо против броска через бедро скручиванием влево, бросок через бедро скручиванием влево против броска через бедро скручиванием вправо.				
57.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав после проведения передней подсечки в колено.		1	1	Педагогическое наблюдение
58.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка влево против боковой подсечки вправо, боковая подсечка вправо против боковой подсечки влево.		1	1	Педагогическое наблюдение
59.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения зацепа изнутри под разноимённую ногу.		1	1	Педагогическое наблюдение
60.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват против отхвата.		1	1	Педагогическое наблюдение
61.	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения боковой подсечки.		1	1	Педагогическое наблюдение
62.	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо вправо передней подножки влево, передняя подножка влево против передней подножки влево.		1	1	Педагогическое наблюдение
63.	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).		6	6	Зачёт
64.	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.		12	12	Зачёт
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>208</b>	<b>216</b>	

### 1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА



## 1-год обучения

### 1. Строевые упражнения.

*Теория:* Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

*Практика* действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

### 2. Обще подготовительные координационные и развивающие упражнения.

*Практика:* Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

### 3. Ходьба

*Практика* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

### 4. Бег

*Практика* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

### 5. Прыжки

*Практика* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

### 6. Переползания

*Практика* на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

### 7. Упражнения без предметов:

*Практика* сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

### 8. Упражнения с предметами:

*Практика* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

### 9. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:

*Практика* на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

### 10. Акробатические упражнения:

*Практика* кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках;

перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

### **11. Подвижные игры и эстафеты**

*Практика* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **12. Страховка и самоконтроль при падениях:**

*Практика* падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на  $270^0$  из упора лежа.

### **13. Упражнения на мосту:**

*Практика* в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим упражнение.

### **13. Имитационные упражнения**

*Практика* с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый самбист», с резиновым амортизатором.

### **14 Парные упражнения:**

*Практика* кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднятие партнера на разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

### **15. Подвижные игры с элементами единоборств.**

*Практика:* Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции.

Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них.

Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них.

Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов.

Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах.

Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах.

Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.п.).

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 1 группа 1 года обучения

Месяц	№ Занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
сентябрь	1	02.09	Набор детей в группу. Вводное занятие	2	В форме опроса
	2	05.09	Правила внутреннего распорядка. Инструктаж. Экскурсия по Дворцу	2	Педагогическое наблюдение
	3	07.09	История возникновения японского и международного дзюдо. Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	2	Педагогическое наблюдение
	4	09.09	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	2	Педагогическое наблюдение  опрос
	5	12.09	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	2	Педагогическое наблюдение  опрос
	6	14.09	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку после броска через бедро подбивом.	1	Педагогическое наблюдение
7	16.09	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за	2	Педагогическое наблюдение	

			рукав техникой «фехтование».		
	8	19.09	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты (моделирование взаимно расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	Педагогическое наблюдение
	9	21.09	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением	2	Педагогическое наблюдение
	10	23.09	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением	2	Педагогическое наблюдение
	11	26.09	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением	2	Педагогическое наблюдение
	12	28.09	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.	2	Зачёт
октябрь	13	03.10	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переход от удержания сбоку к удержанию сбоку с выключением руки.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за руки на плечо.	1	Педагогическое наблюдение
	14	05.10	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).	2	Педагогическое наблюдение
	15	07.10	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков	2	Педагогическое наблюдение

			с обоюдным сопротивлением.		
16	10.10		Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во время выполнения взаимодействий с партнёром.	1	Педагогическое наблюдение
			Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по улучшению устойчивости.	1	Педагогическое наблюдение
17	12.10		Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.	1	Зачет
			Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку.	1	Зачет
18	14.10		Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
19	17.10		Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
20	19.10		Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.	2	Педагогическое наблюдение
21	21.10		Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
22	24.10		Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
23	26.10		Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.	2	Зачёт
24	28.10		Сдача нормативов по физической подготовке	2	Зачет
25	31.10		Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с	2	Зачёт

			партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.		
ноябрь	26	02.11	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за отворот и рукав.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом пояса от передней подсечки в колено.	1	Педагогическое наблюдение
	27	07.11	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	28	09.11	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.	2	Педагогическое наблюдение
	29	11.11	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
	30	14.11	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	31	16.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.	1	Зачёт
			Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.	1	Зачёт
	32	18.11	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	33	21.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.	2	Зачёт

	34	22.11	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	35	24.11	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	2	Педагогическое наблюдение
	36	28.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.	2	Зачёт
	37	30.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).	2	Зачёт
декабрь	38	05.12	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом двух рук с переходом на удержание сбоку.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом бедра и руки с переходом на удержание поперёк.	1	Педагогическое наблюдение
	39	07.12	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	40	09.12	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.	2	Педагогическое наблюдение
	41	12.12	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	42	14.12	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	2	Педагогическое наблюдение



	43	16.12	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	44	19.12	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
	45	21.12	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	46	23.12	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку с выключением руки.	1	Зачёт
			Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание поперёк.	1	Зачёт
	47	26.12	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт
	48	28.12	Сдача нормативов по физической подготовке	2	Зачет
	49	30.12	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.	2	зачет
январь	50	09.01	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча с переходом на удержание поперёк с захватом пояса и дальней руки.	1	Педагогическое наблюдение

		Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и рукав.	1	Педагогическое наблюдение
51	11.01	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
52	13.01	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
53	16.01	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	2	Педагогическое наблюдение
54	18.01	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
55	20.01	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
56	23.01	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
57	25.01	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
58	27.01	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание со стороны головы захватом пояса.	1	Зачёт
		Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом двух рук.	1	Зачёт
59	30.01	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся	2	Зачёт

			свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.		
февраль	60	01.02	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка – передняя подсечка.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка обходя по ходу против броска через бедро.	1	Педагогическое наблюдение
	61	03.02	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	62	06.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	63	08.02	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	64	10.02	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
	65	13.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	2	Педагогическое наблюдение
	66	15.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	67	17.02	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.	1	Зачёт

			Удержание верхом	1	Зачёт
	68	20.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	69	22.02	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	Зачёт
			Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.	1	Зачёт
	70	24.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	71	27.02	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом бедра и руки.	1	Зачет
			Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.	1	Зачет
	72	29.02	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт
март	73	02.03	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро скручиванием вправо против броска через бедро скручиванием влево, бросок через бедро скручиванием влево против броска через бедро скручиванием вправо.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения	1	Педагогическое

		комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав после проведения передней подсечки в колено.		наблюдение
74	05.03	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).	2	Педагогическое наблюдение
75	07.03	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
76	09.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.	2	Зачёт
77	12.03	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
78	14.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.	2	Зачёт
79	16.03	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
80	19.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.	1	Зачёт
		Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.	1	Зачёт
81	21.03	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
82	23.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.	2	Зачёт
83	22.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.	2	Зачёт

	84	26.03	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	85	28.03	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-12(13) летнего возраста.	2	Награждение
	85	30.03	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт
апрель	86	02.04	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка влево против боковой подсечки вправо, боковая подсечка вправо против боковой подсечки влево.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения зацепа изнутри под разноимённую ногу.	1	Педагогическое наблюдение
	87	04.04	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).	2	Педагогическое наблюдение
	88	06.04	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	89	09.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения отхвата на месте в движении.	2	Зачёт

90	11.04	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
91	13.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения прорыва на удержания сверху в «рогатке».	1	Зачёт
		Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо вправо передней подножки влево, передняя подножка влево против передней подножки влево.	1	Педагогическое наблюдение
92	16.04	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
93	18.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.	1	Зачёт
		Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноимённую ногу на месте в движении.	1	Зачёт
94	20.04	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
95	23.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноимённую ногу на месте в движении.	2	Зачёт
96	25.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.	2	Зачёт
97	27.04	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в	2	Зачёт

			классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.		
	98	30.04	Сдача нормативов по физической подготовке	2	Зачет
май	99	02.05	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват против отхвата.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения боковой подсечки.	1	Педагогическое наблюдение
	100	04.05	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).	2	Педагогическое наблюдение
	101	07.05	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	102	14.05	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	103	16.05	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.	1	Зачёт
			Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.	1	Педагогическое наблюдение
	104	18.05	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	105	21.05	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.	2	Педагогическое наблюдение
	106	23.05	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт



	107	25.05	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-12(13) летнего возраста.	2	Награждение
	108	28.05	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт
	<b>ИТОГО:</b>			<b>216 час.</b>	

## 2 группа 1 года обучения

Месяц	№ Занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
сентябрь	1	04.09	Набор детей в группу. Вводное занятие	2	В форме опроса
	2	06.09	Правила внутреннего распорядка. Инструктаж. Экскурсия по Дворцу	2	Педагогическое наблюдение
	3	08.09	История возникновения японского и международного дзюдо. Ритуалы дзюдо. Основные команды судей и тренера. Завязывание пояса. Складывание дзюдоги (кимоно).	2	Педагогическое наблюдение
	4	11.09	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	2	Педагогическое наблюдение  опрос
	5	13.09	«Ката пяти принципов» выведения из равновесия: - тяни-толкай; - прилив-отлив; - принцип круга или вихря; - принцип маятника; - принцип гибкости-мягкости;	2	Педагогическое наблюдение  опрос
	6	15.09	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойки, захваты, передвижения в обоюдном захвате обычным шагом и подшагиванием.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание сбоку после броска через бедро подбивом.	1	Педагогическое наблюдение
	7	18.09	Развитие навыков единоборств посредством освоения борьбы за захват: срыв захвата за отворот от себя одной рукой, срыв захвата за рукав техникой «фехтование».	2	Педагогическое наблюдение
8	20.09	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: игры в дебюты	2	Педагогическое наблюдение	

			(моделирование взаимно расположений дзюдоистов) с заданием по сигналу выполнить то или иное ранее изученное удержание и рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.		
	9	22.09	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением	2	Педагогическое наблюдение
	10	25.09	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением	2	Педагогическое наблюдение
	11	27.09	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с односторонним сопротивлением	2	Педагогическое наблюдение
	12	29.09	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: падения на бок, на спину, на живот (грудь), падение через гимнастическую палку, после кувырка, держась за руку партнёра.	2	Зачёт
октябрь	13	02.10	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переход от удержания сбоку к удержанию сбоку с исключением руки.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за руки на плечо.	1	Педагогическое наблюдение
	14	04.10	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой с подшагиванием).	2	Педагогическое наблюдение
	15	06.10	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	16	09.10	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: дыхательные действия (правильное дыхание) во	1	Педагогическое наблюдение

		время выполнения взаимодействий с партнёром.		
		Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: действия по улучшению устойчивости.	1	Педагогическое наблюдение
17	11.10	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: повороты на 180 и 360 градусов, подвороты к партнёру боком и спиной.	1	Зачет
		Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку.	1	Зачет
18	13.10	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
19	16.10	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
20	18.10	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.	2	Педагогическое наблюдение
21	20.10	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
22	23.10	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
23	25.10	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.	2	Зачёт
24	27.10	Сдача нормативов по физической подготовке	2	Зачет
25	30.10	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: сближение с партнёром (подшагивание), подтягивание партнёра, отдаление от партнёра (отшагивание), отталкивание партнёра.	2	Зачёт

ноябрь	26	01.11	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание поперёк после броска через спину за отворот и рукав.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций стоя-лёжа: удержание со стороны головы захватом пояса от передней подсечки в колено.	1	Педагогическое наблюдение
	27	03.11	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	28	06.11	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.	2	Педагогическое наблюдение
	29	08.11	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
	30	10.11	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	31	13.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: боковая подсечка на месте и в движении.	1	Зачёт
			Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.	1	Зачёт
	32	15.11	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	33	17.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: передняя подсечка на месте и в движении.	2	Зачёт
34	20.11	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт	

	35	22.11	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	2	Педагогическое наблюдение
	36	24.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.	2	Зачёт
	37	29.11	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: усилия дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперёд (тяга двумя руками, тяга левой - толчок правой, тяга правой - толчок левой).	2	Зачёт
декабрь	38	01.12	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом двух рук с переходом на удержание сбоку.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом бедра и руки с переходом на удержание поперёк.	1	Педагогическое наблюдение
	39	04.12	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	40	06.12	Развитие навыков единоборств посредством многократного проведения ранее изученных бросков (учи-коми) на месте и в движении.	2	Педагогическое наблюдение
	41	08.12	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	42	11.12	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	2	Педагогическое наблюдение
	43	13.12	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт

	44	15.12	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
	45	18.12	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	46	20.12	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание сбоку с выключением руки.	1	Зачёт
			Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание поперёк.	1	Зачёт
	47	22.12	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт
	48	25.12	Сдача нормативов по физической подготовке	2	Зачет
	49	27.12	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.	2	зачет
январь	50	10.01	Развитие навыков единоборств посредством освоения комбинаций лёжа: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча с переходом на удержание поперёк с захватом пояса и дальней руки.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка в колено обходя по ходу против броска через спину за отворот и	1	Педагогическое наблюдение

			рукав.		
51	12.01	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение	
52	15.01	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт	
53	17.01	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	2	Педагогическое наблюдение	
54	19.01	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение	
55	22.01	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт	
56	24.01	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение	
57	26.01	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт	
58	27.01	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: удержание со стороны головы захватом пояса.	1	Зачёт	
		Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом двух рук.	1	Зачёт	
59	29.01	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в	2	Зачёт	



			классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.		
февраль	60	02.02	Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: боковая подсечка – передняя подсечка.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подсечка обходя по ходу против броска через бедро.	1	Педагогическое наблюдение
	61	05.02	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	62	07.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	63	09.02	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	64	12.02	Индивидуальные занятия с обучающимися не понявшими тему во время группового занятия и с продвинутыми перед ответственными соревнованиями.	2	Педагогическое наблюдение
	65	14.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по специальной физической подготовки.	2	Педагогическое наблюдение
	66	16.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	67	19.02	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: бросок через бедро скручиванием на месте и в движении.	1	Зачёт
			Удержание верхом	1	Зачёт
	68	21.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт

	69	24.02	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	Зачёт
			Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.	1	Зачёт
	70	26.02	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	71	28.02	Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом бедра и руки.	1	Зачет
			Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: переворачивание захватом пояса и руки из под плеча.	1	Зачет
	72	29.02	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт
март	73	01.03	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: бросок через бедро скручиванием вправо против броска через бедро скручиванием влево, бросок через бедро скручиванием влево против броска через бедро скручиванием вправо.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: бросок через спину за отворот и рукав после проведения передней подсечки в колено.	1	Педагогическое наблюдение

74	04.03	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).	2	Педагогическое наблюдение
75	06.03	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
76	11.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения передней подсечки в колено на месте в движении.	2	Зачёт
77	13.03	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
78	15.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.	2	Зачёт
79	18.03	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
80	20.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами в захвате за отворот и рукав.	1	Зачёт
		Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.	1	Зачёт
81	22.03	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
82	25.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения переворота ногами (ножницы) в захвате за пояс сверху через одноимённое плечо.	2	Зачёт
83	27.03	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.	2	Зачёт
84	29.03	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт

	85	30.03	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-12(13) летнего возраста.	2	Награждение
	85	31.03	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт
апрель	86	01.04	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: боковая подсечка влево против боковой подсечки вправо, боковая подсечка вправо против боковой подсечки влево.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения зацепа изнутри под разноимённую ногу.	1	Педагогическое наблюдение
	87	03.04	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).	2	Педагогическое наблюдение
	88	05.04	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	89	08.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения отхвата на месте в движении.	2	Зачёт
	90	10.04	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт

	91	12.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения прорыва на удержания сверху в «рогатке».	1	Зачёт
			Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: передняя подножка вправо вправо передней подножки влево, передняя подножка влево против передней подножки влево.	1	Педагогическое наблюдение
	92	15.04	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	93	17.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через бедро подбивом на месте в движении.	1	Зачёт
			Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноимённую ногу на месте в движении.	1	Зачёт
	94	19.04	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	95	22.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения зацепа изнутри под разноимённую ногу на месте в движении.	2	Зачёт
	96	24.04	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.	2	Зачёт
97	26.04	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт	

	98	29.04	Сдача нормативов по физической подготовке	2	Зачет
май	99	01.05	Развитие навыков единоборств посредством проведения контрприёмов: отхват против отхвата.	1	Педагогическое наблюдение
			Развитие навыков единоборств посредством проведения комбинаций приёмов: отхват после проведения боковой подсечки.	1	Педагогическое наблюдение
	100	03.05	Развитие навыков единоборств посредством простейших форм борьбы: упоры, нырки, уклоны (игры в атакующие и блокирующие захваты).	2	Педагогическое наблюдение
	101	06.05	Развитие навыков единоборств посредством проведения поединков с обоюдным сопротивлением.	2	Педагогическое наблюдение
	102	08.05	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	103	13.05	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину за отворот и рукав на месте в движении.	1	Зачёт
			Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.	1	Педагогическое наблюдение
	104	15.05	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
	105	17.05	Развитие навыков единоборств посредством освоения броска через спину захватом руки на плечо, на месте в движении.	2	Педагогическое наблюдение
	106	20.05	Развитие навыков единоборств посредством упражнений по общей физической подготовки	2	Зачёт
107	24.05	Развитие навыков единоборств посредством участия в соревнованиях по правилам применимым к обучающимся 10-	2	Награждение	

			12(13) летнего возраста.		
	108	27.05	Итоговая сдача аттестационные нормативов на белый пояс с желтой насечкой для занимающихся второй год, на белый пояс для приступивших к занятиям в начале учебного года, для занимающихся свыше двух лет сдача аттестационные нормативов на жёлтый пояс, сдача нормативов по технической и физической подготовке и участие в классификационных соревнованиях с присвоением второго юношеского разряда по дзюдо.	2	Зачёт
			<b>ИТОГО:</b>	<b>216 час.</b>	

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<i>Площадь кабинета (зала) характеристика помещений для занятий по программе; - перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, учебная литература (при наличии)</i>
Информационное обеспечение Ссылки:	- аудио - видео - фото
Кадровое обеспечение	<i>Целесообразно перечислить педагогов, занятых в реализации программы, «ПДО детей и взрослых», ПДО с уровнем образования и квалификационной категорией (дата аттестации)</i>
Методическое обеспечение программы	

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формами аттестации являются:** зачет на основе сдачи нормативов по физической подготовке, сдача аттестации на пояса, участие в соревнованиях и т.д.

**Критерии освоения программы, раздела**

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
<b>Предметная диагностика:</b> Уровень способностей детей	<b>Разрабатываются ПДО самостоятельно</b>
<b>Личностная диагностика:</b> Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
<b>Метапредметная диагностика:</b> уровень сформированности компетенций	
<b>Уровень удовлетворенности родителей</b> предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)



### Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 и т.д. года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УТП) в конце ___года обучения (май) От 1 до 8 лет обучения

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2013. - 96 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей у подростков. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -144 с.
3. Волков В.М. Врачебный и педагогический контроль в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 124 с.
4. Годик М.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой. 2010.-135 с.
5. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия Физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / под общей ред. А.В. Карасёва. М.:Лептос, 2014.- 368 с.
6. Игумнов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение. 2013. - 128 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 2009. - 320 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ» 2013. - 864 с.
9. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 2010. - 112 с.
10. Свищев И.Д. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования. М.: Советский спорт, 2013. - 112 с.
11. Сиротин О.А. Психолого - педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2015. -315 с.
12. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2012. 241 с.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Советский спорт. 2011. - 144 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025