



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

---

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании  
Педагогического совета  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Протокол №14 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СТУДИЯ ДЗЮДО»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:**  
Грачёва Елена Игоревна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Студия дзюдо» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

**Адресат программы:** программа ориентирована на учащихся в возрасте 7-18 лет, проявляющих заинтересованность, познавательный интерес и (или) способности в области физической культуры.

Программа составлена с целью повышения интереса детей физкультурно-спортивному направлению, содействия развитию творческого потенциала и в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Федерального и Регионального уровня в сфере образования, Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» и другими локальными актами учреждения.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта мини-футбола в нашей стране. Отличительная особенность программы «Студия дзюдо» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий единоборств или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Объём и срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год (136 часа).

**Цель программы:** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся и привитие интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение техническим и тактическим приёмам;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- подготовка юных спортсменов-разрядников;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих командной игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке;
- формирование соревновательного навыка.

**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

## **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** реализация программы предполагает очную форму обучения. Вместе с тем возможна реализация данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов, а также других ресурсов, регламентированных локальными актами учреждения.

**Условия приема на обучение:** в группы для обучения принимаются все желающие. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и творческих способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

**Возраст учащихся:** 7 – 18 лет.

**Количество учащихся:** наполняемость группы - 15 человек.

**Форма организации и проведения занятий:** образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Образовательно-воспитательный процесс ориентирован на выявление способностей и совершенствование положительных личностных качеств.

Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения.

В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

**Форма организации занятий:**

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая (при изучении теоретического материала);
- индивидуально-групповая (при проведении практических занятий).

**Форма проведения занятий:**

- учебное занятие;
- мастер-класс;
- игра.

**Кадровое обеспечение:** программа реализуется педагогом без привлечения иных специалистов.

**Материально-техническое оснащение программы**

**Помещения:** Спортивный зал, универсальная спортивная площадка.

**Техника:** многофункциональное печатающее устройство, оборудование, воспроизводящее презентационный файл.

**Канцелярия:** ручки, карандаши, разноцветные маркеры, фломастеры, цветные карандаши, двусторонний и односторонний скотч, ножницы.

**Спортивный инвентарь:** маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мячи набивные (различной массы), скакалки, мячи футбольные, фишки, кимоно.

**Кадровое обеспечение (помощь в случае необходимости настройки техники).**

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

Учащийся научится:

- Формирование знаний о дзюдо и его роли в укреплении здоровья;
- Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Личностные результаты**

- Воспитание интереса к занятиям дзюдо;

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам

### **Метапредметные результаты**

#### Учащийся научится:

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Умение строить по росту, выполнять простые команды
- Способы развития физических качеств
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- Отслеживать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
- Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах
- Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями
- Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности
- Проявлять положительные качества личности

**Результатом освоения программы** учебного курса является готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня, в товарищеских соревнованиях между другими школами Санкт-Петербурга.

#### **В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- историю развития дзюдо;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- владеть техникой акробатики;
- владеть техникой бросков, умение правильно падать (страховка);
- владеть тактикой схватки и применения техники в зависимости от конкретных условий;
- уметь распределять силы на соревнованиях.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>Раздел 1</b>	Вводное занятие. Общие основы Дзюдо ПП и ТБ. Правила, история единоборств	6		6	Опрос
<b>Раздел 2</b>	Падения	2	40	42	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 3</b>	Страховка	4	20	24	Визуальный контроль
<b>Раздел 4</b>	Броски	4	22	26	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 5</b>	Учебно-тренировочные занятия	4	32	36	Контрольные игры, соревнования
	Итоговое занятие		2	2	
<b>Всего</b>		<b>20</b>	<b>116</b>	<b>136</b>	

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Студия дзюдо»  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа(1 академический час- 45 минут)



**Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»**  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«СТУДИЯ ДЗЮДО»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Группа: 2-4 класс

**Разработчик программы:**  
Гладков Алексей Иванович  
педагог дополнительного образования

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся и привитие интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение техническим и тактическим приёмам;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- подготовка юных спортсменов-разрядников;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих командной игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке;
- формирование соревновательного навыка.

**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

Учащийся научится:

- формирование знаний о дзюдо и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Личностные результаты**

- воспитание интереса к занятиям дзюдо;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам

**Метапредметные результаты**

Учащийся научится:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- умение строить по росту, выполнять простые команды
- способы развития физических качеств
- умение контролировать скорость и расстояние при беге
- умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- отслеживать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр
- осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
- осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах
- осваивать универсальные умения, управлять эмоциями



- взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности
- проявлять положительные качества личности

**Результатом освоения программы** учебного курса является готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня, в товарищеских соревнованиях между другими школами Санкт-Петербурга.

**В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- историю развития дзюдо;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- владеть техникой акробатики;
- владеть техникой бросков, умение правильно падать (страховка);
- владеть тактикой схватки и применения техники в зависимости от конкретных условий;
- уметь распределять силы на соревнованиях.

### Содержание программы

#### 1. Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. История зарождения и развития дзюдо в Японии.

#### 2. Стойка дзюдоиста. Дистанция.

**Теория.** Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

#### 3. Передвижения.

**Теория.** Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание.

#### 4. Падения на спину. Акробатика.

**Теория.** Предупреждение травм. Причина травм.

**Практика.** Лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

#### 5. Падения на спину. Захваты атакующие.

**Теория.** Характеристика бросков.

**Практика.** Игра «Перестрелка».

#### 6. Падения на спину. Самостраховка.

**Практика.** Характеристика удержаний.

#### 7. Падения на бок. Самостраховка. Захваты.

**Практика.** Запрещённые приёмы в дзюдо

#### 8. Падения на бок. Самостраховка. Акробатика.

**Практика.** Дистанция (*Sin Tai*): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

#### 9. Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.

**Практика.** Общее понятие о приёмах

#### 10. Падения. Самостраховка. Акробатика.

**Практика.** лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

#### 11. Падения . Самостраховка. Акробатика.

**Практика.** Стойка дзюдоиста (*Shi Sei*): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

#### 12. Падения. Самостраховка. Акробатика.

**Практика.** Дистанция (*Sin Tai*): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

#### 13. Падение через партнёра. Удержание сбоку.

**Практика.** Захваты двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

#### 14. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.

**Практика.** Выведение из равновесия вперёд на носки (*Maе Kuzushi*); - назад на пятки (*Ushiro Kuzushi*); - влево (*Hidari Kuzushi*);

#### 15. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.

**Практика.**Выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

**16. Падение через партнёра.Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Транспортировка».

**17. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**18. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**19. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Перестрелка».

**20. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**21. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**22. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**23. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**24. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Перестрелка».

**25. Страховка. Бросок через бедро.**

**Теория.**Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма.

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Транспортировка».

**26. Страховка. Удержание поперек.**

**Теория.** Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei)

**Практика.** Дистанция(Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

**27. Страховка. Бросок через бедро.**

**Теория.** Начало и конец схватки.

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**28. Страховка. Удержание поперек.**

**Теория.** Характеристика болевых и удушающих приёмов.

**Практика.**Выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

**29. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**30. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Транспортировка».

**31. Страховка. Уходы с удержания поперек.**

**Практика.**Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение

через партнёра, шест.

**32. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Перестрелка».

**33. Страховка. Уходы с удержания поперек. Инструктаж по ТБ.**

**Практика.** Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Инструктаж по ТБ.

**34. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Транспортировка».

**35. Страховка. Уходы с удержания поперек.**

**Практика.** Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

**36. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**37. Бросок «Отхват» в движении. Передняя подсечка в колено.**

**Теория.** Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**38. Бросок через бедро в движении. Переворот «Рычаг».**

**Теория.** Команды и жесты арбитра (основные).

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**39. Переворот захватом двух рук. Передняя подсечка в колено.**

**Теория.** *Захваты (Kumi Kata):* атакующие, защитные, вспомогательные:

**Практика.** **Выведение из равновесия** вперёд на носки (Maе Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);

**40. Бросок «Отхват» в движении. Переворот «Рычаг».**

**Теория.** Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Транспортировка».

**41. Бросок через бедро в движении. Передняя подсечка в колено.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Перестрелка».

**42. Переворот захватом двух рук. Переворот рывком на себя.**

**Практика.** Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

**43. Бросок «Передняя подсечка в колено» в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Приемы борьбы лежа

**44. Бросок через бедро в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Приемы борьбы лежа

**45. Переворот захватом двух рук. Боковая подсечка .**

**Практика.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

**46. Бросок «Отхват» в движении. Передняя подсечка.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Приемы борьбы лежа

**47. Бросок через бедро в движении. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков –

сковывание, маневрирование. Игра «Перестрелка».

**48. Переворот захватом двух рук. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

**49. Бросок «Зацеп изнутри». Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**50. Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Захваты двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

**51. Удержание со стороны головы. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.**

**Практика.** Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

**52. Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через бедро с захватом туловища.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Транспортировка».

**53. Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

**54. Удержание со стороны головы. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку**

**Практика.** Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**55. Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через спину.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**56. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

**57. Уходы с удержания со стороны головы.**

**Практика.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

**58. Бросок «Зацеп изнутри».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Транспортировка».

**59. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**60. Уходы с удержания со стороны головы.**

**Практика.** Лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём)

**61. Переворот рывком на себя.**

**Практика.** Работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

**62. Удержание верхом**

**Практика.**Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

**63. Бросок через спину.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Перестрелка».

**64. Переворот рывком на себя.**

**Практика.**Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**65. Удержание верхом.**

**Практика.**Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

**66. Переворот «Рычаг».**

**Практика.**Выполнение бросков на скорость, удержаний на длительность

**67. Бросок «Передняя подсечка в колено».**

**Практика.**Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

**68. Итоговое занятие.**

**Практика.**Подведение итогов

**Календарно-тематический план  
на 2024-2025 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	2	03.09.2024	01.09.2024
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция.	2	07.09.2024	
3	Передвижения.	2	10.09.2024	
4	Падения на спину. Акробатика.	2	14.09.2024	
5	Падения на спину. Захваты атакующие.	2	17.09.2024	
6	Падения на спину. Самостраховка.	2	21.09.2024	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты.	2	24.09.2024	
8	Падения на бок. Самостраховка. Акробатика.	2	28.09.2024	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	2	01.10.2024	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2	05.10.2024	
11	Падения . Самостраховка. Акробатика.	2	08.10.2024	
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2	12.10.2024	
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	2	15.10.2024	
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2	19.10.2024	
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2	22.10.2024	
16	Падение через партнёра.Бросок «Отхват».	2	26.10.2024	

17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	05.11.2024	
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2	09.11.2024	
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	12.11.2024	
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2	16.11.2024	
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	19.11.2024	
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	23.11.2024	
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2	26.11.2024	
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	30.11.2024	
25	Страховка. Бросок через бедро.	2	03.12.2024	
26	Страховка. Удержание поперек.	2	07.12.2024	
27	Страховка. Бросок через бедро.	2	10.12.2024	
28	Страховка. Удержание поперек.	2	14.12.2024	
29	Страховка. Бросок через бедро.	2	17.12.2024	
30	Страховка. Бросок через бедро.	2	21.12.2024	
31	Страховка. Уходы с удержания поперек.	2	24.12.2024	
32	Страховка. Бросок через бедро.	2	28.12.2024	
33	Страховка. Уходы с удержания поперек.Инструктаж по ТБ.	2	11.01.2025	
34	Страховка. Бросок через бедро.	2	14.01.2025	
35	Страховка. Уходы с удержания поперек.	2	18.01.2025	
36	Страховка. Бросок через бедро.	2	21.01.2025	
37	Бросок «Отхват» в движении.Передняя подсечка в колено.	2	25.01.2025	
38	Бросок через бедро в движении. Переворот «Рычаг».	2	28.01.2025	
39	Переворот захватом двух рук. Передняя подсечка в колено.	2	01.02.2025	
40	Бросок «Отхват» в движении. Переворот «Рычаг».	2	04.02.2025	
41	Бросок через бедро в движении. Передняя подсечка в колено.	2	08.02.2025	
42	Переворот захватом двух рук. Переворот рывком на себя.	2	11.02.2025	
43	Бросок «Передняя подсечка в колено» в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	15.02.2025	
44	Бросок через бедро в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	18.02.2025	
45	Переворот захватом двух рук. Боковая подсечка .	2	22.02.2025	

46	Бросок «Отхват» в движении. Передняя подсечка.	2	25.02.2025	
47	Бросок через бедро в движении. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	01.03.2025	
48	Переворот захватом двух рук. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	04.03.2025	
49	Бросок «Зацеп изнутри». Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	08.03.2025	
50	Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	11.03.2025	
51	Удержание со стороны головы. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	15.03.2025	
52	Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через бедро с захватом туловища.	2	18.03.2025	
53	Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	22.03.2025	
54	Удержание со стороны головы. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	2	01.04.2025	
55	Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через спину.	2	05.04.2025	
56	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	08.04.2025	
57	Уходы с удержания со стороны головы.	2	12.04.2025	
58	Бросок «Зацеп изнутри».	2	15.04.2025	
59	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	19.04.2025	
60	Уходы с удержания со стороны головы.	2	22.04.2025	
61	Переворот рывком на себя.	2	26.04.2025	
62	Удержание верхом.	2	29.04.2025	
63	Бросок через спину.	2	03.05.2025	
64	Переворот рывком на себя.	2	06.05.2025	
65	Удержание верхом.	2	10.05.2025	
66	Переворот «Рычаг».	2	13.05.2025	
67	Бросок «Передняя подсечка в колено».	2	17.05.2025	
68	Итоговое занятие.	2	20.05.2025	
<b>Всего:</b>		<b>136</b>		



**Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»**  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«СТУДИЯ ДЗЮДО»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Группа: 5-11 класс

**Разработчик программы:**  
Гладков Алексей Иванович  
педагог дополнительного образования



**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся и привитие интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение техническим и тактическим приёмам;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- подготовка юных спортсменов-разрядников;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих командной игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости; приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке;
- формирование соревновательного навыка.

**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

Учащийся научится:

- формирование знаний о дзюдо и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Личностные результаты**

- воспитание интереса к занятиям дзюдо;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам

**Метапредметные результаты**

Учащийся научится:

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Умение строить по росту, выполнять простые команды
- Способы развития физических качеств
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- Отслеживать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
- Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах
- Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями

- Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности
- Проявлять положительные качества личности

**Результатом освоения программы** учебного курса является готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня, в товарищеских соревнованиях между другими школами Санкт-Петербурга.

**В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- историю развития дзюдо;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- владеть техникой акробатики;
- владеть техникой бросков, умение правильно падать (страховка);
- владеть тактикой схватки и применения техники в зависимости от конкретных условий;
- уметь распределять силы на соревнованиях.

### Содержание программы

#### 1. Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. История зарождения и развития дзюдо в Японии.

#### 2. Стойка дзюдоиста. Дистанция.

**Теория.** Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

#### 3. Передвижения.

**Теория.** Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание.

#### 4. Падения на спину. Акробатика.

**Теория.** Предупреждение травм. Причина травм.

**Практика.** Лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

#### 5. Падения на спину. Захваты атакующие.

**Теория.** Характеристика бросков.

**Практика.** Игра «Перестрелка».

#### 6. Падения на спину. Самостраховка.

**Практика.** Характеристика удержаний.

#### 7. Падения на бок. Самостраховка. Захваты.

**Практика.** Запрещённые приёмы в дзюдо

#### 8. Падения на бок. Самостраховка. Акробатика.

**Практика.** Дистанция (*Sin Tai*): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

#### 9. Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.

**Практика.** Общее понятие о приёмах

#### 10. Падения. Самостраховка. Акробатика.

**Практика.** лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

#### 11. Падения. Самостраховка. Акробатика.

**Практика.** Стойка дзюдоиста (*Shi Sei*): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

#### 12. Падения. Самостраховка. Акробатика.

**Практика.** Дистанция (*Sin Tai*): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

#### 13. Падение через партнёра. Удержание сбоку.

**Практика.** Захваты двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

#### 14. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.

**Практика.** Выведение из равновесия вперёд на носки (*Maе Kuzushi*); - назад на пятки (*Ushiro Kuzushi*); - влево (*Hidari Kuzushi*);

#### 15. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.

**Практика.**Выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

**16. Падение через партнёра.Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Транспортировка».

**17. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**18. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**19. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Перестрелка».

**20. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**21. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**22. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**23. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**24. Падение через партнёра. Бросок «Отхват».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Перестрелка».

**25. Страховка. Бросок через бедро.**

**Теория.**Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма.

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Транспортировка».

**26. Страховка. Удержание поперек.**

**Теория.** Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei)

**Практика.** Дистанция(Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

**27. Страховка. Бросок через бедро.**

**Теория.** Начало и конец схватки.

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**28. Страховка. Удержание поперек.**

**Теория.** Характеристика болевых и удушающих приёмов.

**Практика.**Выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

**29. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**30. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Транспортировка».

**31. Страховка. Уходы с удержания поперек.**

**Практика.**Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение

через партнёра, шест.

**32. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Перестрелка».

**33. Страховка. Уходы с удержания поперек. Инструктаж по ТБ.**

**Практика.** Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Инструктаж по ТБ.

**34. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Транспортировка».

**35. Страховка. Уходы с удержания поперек.**

**Практика.** Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

**36. Страховка. Бросок через бедро.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**37. Бросок «Отхват» в движении. Передняя подсечка в колено.**

**Теория.** Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**38. Бросок через бедро в движении. Переворот «Рычаг».**

**Теория.** Команды и жесты арбитра (основные).

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**39. Переворот захватом двух рук. Передняя подсечка в колено.**

**Теория.** *Захваты (Kumi Kata):* атакующие, защитные, вспомогательные:

**Практика.** **Выведение из равновесия** вперёд на носки (Maе Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);

**40. Бросок «Отхват» в движении. Переворот «Рычаг».**

**Теория.** Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Транспортировка».

**41. Бросок через бедро в движении. Передняя подсечка в колено.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Перестрелка».

**42. Переворот захватом двух рук. Переворот рывком на себя.**

**Практика.** Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

**43. Бросок «Передняя подсечка в колено» в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Приемы борьбы лежа

**44. Бросок через бедро в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Приемы борьбы лежа

**45. Переворот захватом двух рук. Боковая подсечка .**

**Практика.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

**46. Бросок «Отхват» в движении. Передняя подсечка.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Приемы борьбы лежа

**47. Бросок через бедро в движении. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков –

сковывание, маневрирование. Игра «Перестрелка».

**48. Переворот захватом двух рук. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

**49. Бросок «Зацеп изнутри». Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**50. Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Захваты двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

**51. Удержание со стороны головы. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.**

**Практика.** Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

**52. Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через бедро с захватом туловища.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Транспортировка».

**53. Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

**54. Удержание со стороны головы. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку**

**Практика.** Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**55. Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через спину.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

**56. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

**57. Уходы с удержания со стороны головы.**

**Практика.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

**58. Бросок «Зацеп изнутри».**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Игра «Транспортировка».

**59. Переворот захватом за пояс и из под руки.**

**Практика.** Спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**60. Уходы с удержания со стороны головы.**

**Практика.** Лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём)

**61. Переворот рывком на себя.**

**Практика.** Работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

**62. Удержание верхом**

**Практика.**Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

**63. Бросок через спину.**

**Практика.** Простейшие способы выведения из равновесия для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.Игра «Перестрелка».

**64. Переворот рывком на себя.**

**Практика.**Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**65. Удержание верхом.**

**Практика.**Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

**66. Переворот «Рычаг».**

**Практика.**Выполнение бросков на скорость, удержаний на длительность

**67. Бросок «Передняя подсечка в колено».**

**Практика.**Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

**68. Итоговое занятие.**

**Практика.**Подведение итогов

**Календарно-тематический план  
на 2024-2025 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.	2	03.09.2024	03.09.2024
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция.	2	07.09.2024	
3	Передвижения.	2	10.09.2024	
4	Падения на спину. Акробатика.	2	14.09.2024	
5	Падения на спину. Захваты атакующие.	2	17.09.2024	
6	Падения на спину. Самостраховка.	2	21.09.2024	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты.	2	24.09.2024	
8	Падения на бок. Самостраховка. Акробатика.	2	28.09.2024	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	2	01.10.2024	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2	05.10.2024	
11	Падения . Самостраховка. Акробатика.	2	08.10.2024	
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2	12.10.2024	
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	2	15.10.2024	
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2	19.10.2024	
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2	22.10.2024	

16	Падение через партнёра.Бросок «Отхват».	2	26.10.2024	
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	05.11.2024	
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2	09.11.2024	
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	12.11.2024	
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2	16.11.2024	
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	19.11.2024	
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	23.11.2024	
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2	26.11.2024	
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2	30.11.2024	
25	Страховка. Бросок через бедро.	2	03.12.2024	
26	Страховка. Удержание поперек.	2	07.12.2024	
27	Страховка. Бросок через бедро.	2	10.12.2024	
28	Страховка. Удержание поперек.	2	14.12.2024	
29	Страховка. Бросок через бедро.	2	17.12.2024	
30	Страховка. Бросок через бедро.	2	21.12.2024	
31	Страховка. Уходы с удержания поперек.	2	24.12.2024	
32	Страховка. Бросок через бедро.	2	28.12.2024	
33	Страховка. Уходы с удержания поперек.Инструктаж по ТБ.	2	11.01.2025	
34	Страховка. Бросок через бедро.	2	14.01.2025	
35	Страховка. Уходы с удержания поперек.	2	18.01.2025	
36	Страховка. Бросок через бедро.	2	21.01.2025	
37	Бросок «Отхват» в движении.Передняя подсечка в колено.	2	25.01.2025	
38	Бросок через бедро в движении. Переворот «Рычаг».	2	28.01.2025	
39	Переворот захватом двух рук. Передняя подсечка в колено.	2	01.02.2025	
40	Бросок «Отхват» в движении. Переворот «Рычаг».	2	04.02.2025	
41	Бросок через бедро в движении. Передняя подсечка в колено.	2	08.02.2025	
42	Переворот захватом двух рук. Переворот рывком на себя.	2	11.02.2025	
43	Бросок «Передняя подсечка в колено» в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	15.02.2025	

44	Бросок через бедро в движении. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	18.02.2025	
45	Переворот захватом двух рук. Боковая подсечка .	2	22.02.2025	
46	Бросок «Отхват» в движении. Передняя подсечка.	2	25.02.2025	
47	Бросок через бедро в движении. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	01.03.2025	
48	Переворот захватом двух рук. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	04.03.2025	
49	Бросок «Зацеп изнутри». Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	08.03.2025	
50	Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	11.03.2025	
51	Удержание со стороны головы. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	15.03.2025	
52	Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через бедро с захватом туловища.	2	18.03.2025	
53	Переворот захватом за пояс и из под руки. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	22.03.2025	
54	Удержание со стороны головы. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	2	01.04.2025	
55	Бросок «Зацеп изнутри». Бросок через спину.	2	05.04.2025	
56	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	08.04.2025	
57	Уходы с удержания со стороны головы.	2	12.04.2025	
58	Бросок «Зацеп изнутри».	2	15.04.2025	
59	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2	19.04.2025	
60	Уходы с удержания со стороны головы.	2	22.04.2025	
61	Переворот рывком на себя.	2	26.04.2025	
62	Удержание верхом.	2	29.04.2025	
63	Бросок через спину.	2	03.05.2025	
64	Переворот рывком на себя.	2	06.05.2025	
65	Удержание верхом.	2	10.05.2025	
66	Переворот «Рычаг».	2	13.05.2025	
67	Бросок «Передняя подсечка в колено».	2	17.05.2025	
68	Итоговое занятие.	2	20.05.2025	



<b>Всего:</b>	<b>136</b>		
---------------	------------	--	--

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Общие основы Дзюдо ПП и ТБ. Правила, история единоборств	Теоретические занятия	<p><u>Приемы:</u> Объяснительно - иллюстративный, самооценка, выполнение практических заданий, частично-поисковый. <u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха. <u>Познавательные:</u> <u>е:</u> слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии. <u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи. <u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала, индивидуальная работа</p>	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка, презентация	Опрос
	Основные принципы	Теоретическое и практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	
2	Падения	Теоретическое и практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогическое наблюдение
3	Страховка	Теоретическое и практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Визуальный контроль
4	Броски	Теоретическое и практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогическое наблюдение
5	Учебно-тренировочное занятия  Итоговое занятие	Теоретическое и практическое занятие	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Контрольные игры, соревнования	

### Информационные источники

#### Список литературы для педагогов:

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Ерёгина С.В. Методические рекомендации для тренеров. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень. – М.: 2015
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.

4. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.

5. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение No2245-р от 17.10.2018г

**Список литературы для учащихся:**

6. Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. -120 с

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.

8. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.

9. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2015

10. Смирнова Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений / - М.:Чистые пруды, 2009-33 с.

11. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.

**Список интернет-ресурсов**

12.Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс] URL: <http://www.judo.ru/>

13.Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

## Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

**Текущий контроль** фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

**Итоговый контроль** предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов

обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося  
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
Название программы \_\_\_\_\_  
Год обучения \_\_\_\_\_  
Номер группы \_\_\_\_\_  
ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
<b>Дата собеседования:</b>		<b>Всего баллов:</b>

**Оценка уровня знаний и умений обучающегося:**

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

**Соответствует** \_\_\_\_\_ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося  
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы (итоговый)
---

**Алгоритм подсчета результатов:**

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии	Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
<b>1. Временные затраты на освоение программы</b>			
- посещение менее 30% занятий по программе	1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2		
- посещение более 60% занятий по программе	3		
<b>2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося</b>			
- теоретический уровень (знания)	3		
- практический уровень (умения, навыки)	3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)	3		
<b>3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося</b>			
- познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)	3		
- регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)	3		
- коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)	3		
<b>4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося</b>			
- ответственное отношение к занятиям	3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения	3		
- приверженность гуманистическим ценностям	3		
<b>5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)</b>			
- уровень учреждения	1		
- уровень района, города, области	2		
- всероссийский или международный уровень	3		
<b>Сумма баллов:</b>			
<b>Уровень:</b>	диапазон начального уровня	1 - 11	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III
<b>Дата собеседования:</b>			
<b>Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:</b>			

**Диагностическая карта оценки результатов освоения  
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_

Номер группы \_\_\_\_\_

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
<b>1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:</b>		
<b>2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:</b>		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
<b>3. используемые формы контроля:</b>		
<b>4. сохранность контингента в %:</b>		
<b>5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %</b>		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
<b>Дата собеседования:</b>		
<b>Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:</b>		



**Лист корректировки рабочей программы  
(календарно-тематического планирования рабочей программы)  
20\_\_-20\_\_ учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования:  
(\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_

подпись

расшифровка

**СОГЛАСОВАНО** \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_

подпись

расшифровка