

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хреновская средняя общеобразовательная школа № 1

Согласовано
Заместитель директора школы
по ВР

 А.В. Шилова

« 28 » августа 2019 г.

Утверждено

Директор школы

 А.В. Меркушева

Приказ № 225/25
от « 28 » августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «Дзюдо»

(в рамках внеурочной деятельности по ФГОС ООО)

Программа рассчитана на учащихся 5-7 классов

Срок реализации - 3 года

Составил руководитель секции
Любасов Иван Сергеевич
(педагог дополнительного
образования)

2019 год
с. Слобода

Дополнительная общеобразовательная программа «дзюдо» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Пояснительная записка

Программа составлена на основе типовой программы по дзюдо, утвержденной комитетом по физической культуре и спорту РФ.

Данная программа **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность данной программы состоит в том, что большое внимание уделяется формам работы, направленным на физическое совершенствование учащихся, достижение ими спортивных показателей, стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности.

Борьба дзюдо - один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности, формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, нравственное воспитание юных спортсменов, воспитание основных психических качеств, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Образовательная программа «Дзюдо» предназначена для учащихся общеобразовательной школы. Рассчитана на 3 года обучения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимые теоретические знания. Учебный материал подобран с учетом возрастных особенностей учащихся. В первый год обучения большая часть отводится на изучение техники дзюдо, а так же ОФП и элементов акробатики, что необходимо для дальнейшей работы на следующих этапах. Второй год обучения направлен на усовершенствование полученных знаний и умений и применение их в соревновательной деятельности. Третий год обучения – это изучение сложной комбинационной техники и активная соревновательная деятельность.

Цель - физическое совершенствование и улучшение состояния здоровья, подготовка высококвалифицированных спортсменов.

Задачи:

1. Повысить общий функциональный уровень.
2. Подготовить организм к нагрузкам, характерным для данного этапа.
3. Укрепить здоровье.
4. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку.
5. Сформировать мотивацию к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.
6. Профилактика асоциальных проявлений.

Групповые учебные занятия являются основной формой обучения дзюдо. Программа относится к уровню дополнительного образования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям дзюдо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Контрольные занятия проводятся в форме тестирования, с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (Приложение 1). Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования или спортивный разряд, принимают участие в соревнованиях, в соответствии с календарным планом Всероссийской федерации дзюдо.

Изучение практического материала проходит в специально оборудованном зале. На полу расположено татами, стенки закрыты страховочными матами. Для овладения элементарной техникой детям необходимо кимоно. Эстафеты, подвижные игры проходят с помощью инвентаря (мяч, канат, гимнастический мяч, гимнастические маты, скакалки).

Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		5 класс	6 класс	7 класс
1	Вводное занятие и ТБ	2	2	2
2	Техническая подготовка	176	50	107
3	Тактическая подготовка	34	30	55
4	Общая физическая подготовка	52	20	33
5	Соревновательная подготовка	23	30	43
6	Психологическая подготовка		5	7
7	Акробатические элементы. Самостраховка.	22	8	8
8	Теория дзюдо	4	4	4
9	Подвижные игры, эстафеты	33	7	17
10	Контрольные занятия	4	4	4
	Всего часов	350	175	280

Теоретический материал

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена.

Теория дзюдо

История дзюдо. Роль ФК и спорта в жизни человека. Великие люди в дзюдо. Кодекс дзюдоиста. Команды. Просмотры документальных фильмов. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Определение победителей. Правила соревнований. Кодекс дзюдоиста. Команды судей.

Психологическая подготовка

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Саморегуляция. Виды предстартовых состояний. Способы их контроля. Психорегуляция в условиях соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Упражнения на укрепления мышц спины, пресса, рук и ног. Кроссовая

подготовка.

Акробатические упражнения и самостраховка

Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени. Переворот боком, переворот вперед. Гимнастический мост. Страховка вперед, назад. Самостраховка с партнером. Падения.

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, с переносом предметов, лазаньем, с преодолением препятствий.

Техника дзюдо

Боковая подсечка. Передняя подножка. Передняя подсечка. Бросок через спину. Бросок через бедро. Зацеп изнутри. Зацеп снаружи. Отхват. Подхват (в ногу, прыжком). Посадка. Бросок через спину с захватом рукава. Задняя подножка по диагонали. Подхват изнутри. Передняя подножка на пятке. Мельница с колен. Подсечка в колено. Спина с колен. С упором стопы в живот. Подсад голенью. Сложные захваты. Комбинации из бросков.

Приемы борьбы лежа

Удержание сбоку. Уход с удержания сбоку. Удержание сбоку с исключением руки. Удержание поперек. Уход с удержания поперек. Удержание со стороны головы, захватом пояса. Уход с удержания со стороны головы. Удержание верхом. Уход с удержания верхом. Переворот захватом двух рук. Переворот захватом шеи и руки из под плеча (ключом). Переворот захватом бедра и руки. Переворот из высокого партера. Удушающий предплечьем. Удушающий отворотом. Болевой «канарейка». Переворот «лампочка».

Тактическая подготовка

Контрприемы: опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо, блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро, использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро. Обшагивание с выходом на удержание сверху, бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево, контратака: проход за ногу от боковой подсечки, бросок через грудь от броска через бедро. Блокировки от передней подножки, броски в движении, комбинации. Учиками в движении и на месте.

Соревновательная подготовка

Учебно - тренировочные и соревновательные схватки в стойке и партере.

Контрольные занятия

Проверка развития общих физических качеств. Проверка выполнения технических приемов.

Форма аттестационного контроля

Для проверки уровня освоения программы проводятся контрольные занятия 2 раза в год (декабрь, май). В декабре воспитанники проходят **тестирование общей физической подготовки**.

Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

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

-забегание на борцовском мосту на оценку;

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

В мае проходит **аттестационное занятие**.

Выполнение изученных приёмов.

Ожидаемые результаты

Освоение программы даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов:

в направлении личностного развития:

у обучающихся будут сформированы следующие умения:

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по дзюдо являются следующие умения:

- 1) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 3) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 5) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по дзюдо являются: знания о борьбе дзюдо.

Ученик научится:

- 1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «спорт», «режим дня»;
- 2) характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- 3) раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий спортом на физическое, личностное и социальное развитие;
- 4) ориентироваться в понятии «спорт», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 6) характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 9) выполнять технически правильно приемы борьбы.

Компетенции воспитанников, формируемые в результате освоения программы по дзюдо

В результате прохождения годовой подготовки по дзюдо воспитанник должен демонстрировать следующие профессиональные и общие компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные дзюдоистам его пола и возраста ;
- историю и правила дзюдо;
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом;
- основы спортивной гигиены;

- основные качества, развиваемые дзюдо .

УМЕТЬ:

- применять технику борьбы лёжа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках;

- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья .

ВЛАДЕТЬ:

- изученной техникой дзюдо (техникой разминки, самостраховки при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке, техникой выполнения бросков в стойке, а так же техникой выполнения переворотов, удержаний в партере;

- техникой и методикой развития основных физических качеств.

Методическое обеспечение программы

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

В большей степени используются **методы обеспечения наглядности** (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

В качестве дидактического материала используются: плакаты, схемы, видео и фото материалы, презентации, наглядные пособия, раздаточный материал.

В качестве методического материала используются: конспекты, методическая литература, интернет ресурсы.

Приложение № 1
к рабочей программе «Дзюдо»
для 5 классов, утвержденной приказом
№ _____ от _____

Перспективное календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1	2.09		Инструктаж по ТБ. Этикет в дзюдо.	1	Инструктаж
2	2.09		Акробатика. Страховка, падения.	1	
3	3.09		Подвижные игры.	1	
4	3.09		Бросок подхват.	1	
5	4.09		Бросок подхват.	1	
6	4.09		Подхват в парах.	1	
7	6.09		Развитие общих физических качеств.	1	
8	6.09		Подхват в движении.	1	
9	7.09		Игры с элементами дзюдо.	1	
10	7.09		Захваты. Способы уходов от захвата.	1	
11	9.09		Захваты. Способы уходов от захвата.	1	
12	9.09		Кросс. ОФП.	1	
13	10.09		Приемы в партере.	1	
14	10.09		Борьба в партере.	1	
15	11.09		Развитие общих физических качеств.	1	
16	11.09		Повторение акробатики.	1	
17	13.09		Подхват в движении.	1	
18	13.09		Учиками для бросков вперед.	1	
19	14.09		Учиками для бросков вперед.	1	

20	14.09		Приемы в стойке.	1	
21	16.09		Приемы в стойке.	1	
22	16.09		Кросс. Офп.	1	
23	17.09		Переворот на удержание из высокого партера.	1	
24	17.09		Борьба в партере.	1	
25	18.09		Развитие физических качеств.	1	
26	18.09		Игры с элементами дзюдо.	1	
27	20.09		Подхват по диагонали.	1	
28	20.09		Подхват по диагонали.	1	
29	21.09		Изучение зацеп изнутри.	1	
30	21.09		Изучение зацеп изнутри.	1	
31	23.09		Развитие общих физических качеств.	1	
32	23.09		Приемы в партере.	1	
33	24.09		Эстафеты с элементами акробатики.	1	
34	24.09		Развитие общих физических качеств.	1	
35	25.09		Задания на приемы в партере.	1	
36	25.09		Совершенствование приемов в партере.	1	
37	27.09		Комбинация зацеп изнутри – подхват.	1	
38	27.09		Комбинация зацеп изнутри – подхват.	1	
39	28.09		Борьба в партере.	1	
40	28.09		Борьба в стойке..	1	
41	30.09		Игры с элементами дзюдо.	1	
42	30.09		Совершенствование комбинации.	1	
43	1.10		Развитие общих физических качеств.	1	
44	1.10		Борьба в партере.	1	
45	2.10		Подсечка изнутри.	1	
46	2.10		Развитие общих физических качеств.	1	
47	4.10		Подвижные игры. Регби.	1	
48	4.10		Подсечка изнутри.	1	

49	5.10		Подсечка изнутри.	1	
50	5.10		Задание на приемы в партере.	1	
51	7.10		Передняя подножка.	1	
52	7.10		Развитие общих физических качеств.	1	
53	8.10		Подвижные игры.	1	

54	8.10		Удушающий петлей с сопротивлением.	1	
55	9.10		Задания в партере.	1	
56	9.10		Совершенствование комбинации.	1	
57	11.10		Развитие общих физических качеств.	1	
58	11.10		Борьба в партере.	1	
59	12.10		Борьба в стойке.	1	
60	12.10		Подсечка изнутри.	1	
61	14.10		Подсечка изнутри в движении по кругу.	1	
62	14.10		Развитие общих физических качеств.	1	
63	15.10		Подвижные игры. Регби.	1	
64	15.10		Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
65	16.10		Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
66	16.10		Подсечка изнутри в движении.	1	
67	18.10		Задняя подножка.	1	
68	18.10		Комбинация подсечка изнутри – задняя подножка.	1	
69	19.10		Развитие общей физической подготовки.	1	
70	19.10		Борьба в стойке.	1	
71	21.10		Борьба в партере.	1	
72	21.10		Совершенствование приемов в стойке.	1	
73	22.10		Совершенствование приемов в стойке.	1	
74	22.10		Борьба в партере.	1	

75	23.10		Борьба в стойке.	1	
76	23.10		Совершенствование приемов в стойке.	1	
77	25.10		Совершенствование приемов в стойке.	1	
78	25.10		Совершенствование комбинаций.	1	
79	26.10		Совершенствование комбинаций.	1	
80	26.10		Развитие специальных физических качеств.	1	
91	28.10		Подвижные игры.	1	
92	28.10		Рычаг локтя. Болевые приемы. Уходы от болевых приемов.	1	
93	29.10		Задания в партере.	1	
94	29.10		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	1	
95	30.10		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	1	
96	30.10		Контрольное занятие	1	
97	1.11		Контрольное занятие	1	
98	1.11		Переворот на рычаг локтя.	1	
99			Задания в партере.	1	
100			Изучение броска «мельница».	1	
101			Изучение броска «мельница».	1	
102			Борьба в партере.	1	
103			Борьба в стойке.	1	
104			Подвижные игры с элементами борьбы.	1	
105			Изучение броска «мельница».	1	
106			Офп.	1	
107			Кросс. Футбол.	1	
108			Стрейчинг.	1	
109			Переворот из положения лежа на удушающий.	1	
110			Задания в партере.	1	
111			Контрольное занятие.	1	
112			Контрольное занятие.	1	

113		Борьба в партере.	1	
114		Борьба в стойке.	1	
115		Комбинации в стойке.	1	
116		Комбинации в стойке.	1	
117		Переворота за два рукава.	1	
118		Задания в партере.	1	
119		Кросс. Стрейчинг.	1	
120		Развитие общих физических качеств.	1	
121		Комбинация бросок через бедро – посадка.	1	
122		Комбинация бросок через бедро – посадка.	1	
123		Бросок через бедро.	1	
124		Бросок посадка.	1	
125		Борьба в партере.	1	
126		Борьба в стойке.	1	
127		Учиками. Специальные упражнения.	1	
128		Скоростные набрасывания.	1	
129		Подвижные игры.	1	
130		Развитие общей физической подготовки.	1	
131		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
132		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
133		Бросок через бедро. По регламентированному заданию.	1	
134		Бросок через бедро. По регламентированному заданию.	1	
135		Тактика. Движение перед броском. Сковывание.	1	
136		Тактика. Движение перед броском. Сковывание.	1	
137		Бросок через бедро в движении.	1	
138		Развитие общей физической подготовки.	1	

139		Борьба в партере.	1	
140		Борьба в стойке.	1	
141		Переворот в партере на рычаг локтя.	1	
142		Броски с колен.	1	
143		Кросс. Регби.	1	
144		Офп, стрейчинг.	1	
145		Совершенствование приемов в партере.	1	
146		Броски с колен. Защита.	1	
147		Подсечки снаружи.	1	
148		Подсечки снаружи.	1	
149		Борьба в партере.	1	
150		Борьба в стойке.	1	
151		Переворот захватом двух рук.	1	
152		Переворот захватом бедра и руки.	1	
153		Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	
154		Бросок через плечо.	1	
155		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
156		Стрейчинг. Офп с использованием гимнастического мяча.	1	
157		Совершенствование бросок через плечо.	1	
158		Комбинация подсечка изнутри – бросок через плечо.	1	
159		Развитие общей физической подготовки.	1	
160		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
161		Борьба в партере.	1	
162		Борьба в стойке.	1	
163		Учиками. Специальные упражнения.	1	
164		Комбинация бросок через плечо – посадка.	1	

165		Подвижные игры с элементами борьбы.	1	
166		Развитие физических качеств.	1	
167		Контрприемы. Блокировки. Захваты.	1	
168		Тактика. Броски в движении.	1	
169		Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
170		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
171		Переворот в партере на удушающий предплечьем.	1	
172		Задания в партере.	1	
173		Передняя подсечка в движении.	1	
174		Совершенствование приемов в партере.	1	
175		Борьба в партере по заданию.	1	
176		Борьба в стойке по заданию.	1	
177		Развитие физических качеств.	1	
178		Подвижные игры. Регби.	1	
179		Комбинация подсечка – задняя подножка.	1	
180		Совершенствование технических действий в стойке.	1	
181		Кросс, офп.	1	
182		Стрейчинг.	1	
183		Совершенствование приемов в партере.	1	
184		Удушающий прием «Треугольник».	1	
185		Совершенствование приемов в стойке.	1	
186		Комбинация подхват – зацеп- подсечка изнутри.	1	
187		Борьба в партере.	1	
188		Борьба в стойке.	1	
189		Учиками. Специальные задания.	1	
190		Комбинация подхват – зацеп- подсечка изнутри.	1	
191		Зацеп изнутри разноименный.	1	
192		Зацеп изнутри разноименный.	1	

193			Учиками на зацеп изнутри.	1	
194			Зацеп изнутри.	1	
195			Борьба в партере.	1	
196			Борьба в стойке.	1	
197			Комбинация зацеп изнутри – бросок через плечо.	1	
198			Комбинация зацеп изнутри – бросок через плечо.	1	
199			Тактика. Борьба за захват.	1	
200			Скоростные набрасывания.	1	
201			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
202			Стрейчинг.	1	
203			Совершенствование приемов в партере.	1	
204			Борьба в партере.	1	
205			Учиками. броски в движении.	1	
206			Борьба в стойке.	1	
207			Совершенствование приемов в стойке.	1	
208			Совершенствование комбинаций.	1	
209			Контрольное занятие.	1	
210			Контрольное занятие.	1	
211			Бросок через бедро.	1	
212			Бросок посадка.	1	
213			Борьба в партере.	1	
214			Борьба в стойке.	1	
215			Учиками. Специальные упражнения.	1	
216			Скоростные набрасывания.	1	
217			Подвижные игры.	1	
218			Развитие общей физической подготовки.	1	
219			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
220			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
221			Бросок через бедро. По регламентированному заданию.	1	
222			Бросок через бедро. По регламентированному заданию.	1	

223			Тактика. Движение перед броском. Сковывание.	1	
224			Тактика. Движение перед броском. Сковывание.	1	
225			Бросок через бедро в движении.	1	
226			Развитие общей физической подготовки.	1	
227			Борьба в партере.	1	
228			Борьба в стойке.	1	
229			Боковая подсечка.	1	
230			Боковая подсечка в темп шагов.	1	
231			Борьба в партере.	1	
232			Борьба в стойке.	1	
233			Эстафеты с элементами акробатики. Стрейчинг.	1	
234			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
235			Тактика. Заведение перед броском. Учикоми.	1	
236			Скоростные набрасывания.	1	
237			Развитие общих физических качеств. Подтягивание.	1	
238			Учикоми.	1	
239			Переворот захватом шеи и руки из под плеча (ключом)	1	
240			Борьба в партере.	1	
241			Запрещенные действия в дзюдо.	1	
242			Совершенствование приемов в стойке.	1	
243			Борьба в стойке по заданию.	1	
244			Борьба в стойке по заданию.	1	
245			Подвижные игры с элементами борьбы.	1	
246			Акробатика. Кувырки.	1	
247			Контрприемы. Блокировки. Захваты.	1	
248			Тактика. Броски в движении.	1	
249			Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
250			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	

251			Переворот в партере на удушающий предплечьем.	1	
252			Задания в партере.	1	
253			Передняя подсечка в движении.	1	
254			Совершенствование приемов в партере.	1	
255			Борьба в партере по заданию.	1	
256			Подхват.		
257			Учиками на подхват.	1	
258			Комбинации в стойке.	1	
259			Комбинация подсечка – задняя подножка.	1	
260			Совершенствование технических действий в стойке.	1	
261			Кросс, офп.	1	
262			Стрейчинг.	1	
263			Совершенствование приемов в партере.	1	
264			Удушающий прием «Треугольник».	1	
265			Совершенствование приемов в стойке.	1	
266			Комбинация подхват – зацеп- подсечка изнутри.	1	
267			Борьба в партере.	1	
268			Борьба в стойке.	1	
269			Учиками. Специальные задания.	1	
270			Комбинация подхват – зацеп- подсечка изнутри.	1	
271			Офп. стрейчинг.	1	
272			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
273			Задания в партере.	1	
274			Уходы с удержания.	1	
275			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
276			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
277			Борьба в партере.	1	
278			Борьба в стойке.	1	
279			Бросок через голову с упором стопы в	1	

			живот.		
280			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
281			Бросок через голову с упором стопы живот с последующими удержанием.	1	
282			Удержания. Уходы с удержаний.	1	
283			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
284			Офф. Регби.	1	
285			Удержания в партере. Уходы с удержания.	1	
286			Рычаг локтя. Переворот с высокого партера.	1	
287			Тактика. Броски в движении.	1	
288			Тактика. Контрприемы.	1	
289			Борьба в партере.	1	
290			Борьба в стойке.	1	
291			Совершенствование приемов в стойке.	1	
292			Совершенствование комбинаций.	1	
293			Индивидуальная тренировка.корректировка приемов.	1	
294			Индивидуальная тренировка.корректировка приемов.	1	
295			Зацеп изнутри разноименный.	1	
296			Зацеп изнутри разноименный.	1	
297			Учиками на зацеп изнутри.	1	
298			Зацеп изнутри.	1	
299			Борьба в партере.	1	
300			Борьба в стойке.	1	
301			Комбинация зацеп изнутри – бросок через плечо.	1	
302			Комбинация зацеп изнутри – бросок через плечо.	1	
303			Тактика. Борьба за захват.	1	
304			Скоростные набрасывания.	1	
305			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
306			Стрейчинг.	1	
307			Совершенствование приемов в партере.	1	

308			Борьба в партере.	1	
309			Учикоми. броски в движении.	1	
310			Борьба в стойке.	1	
311			Совершенствование приемов в стойке. Посадка.	1	
312			Совершенствование комбинаций. Задняя подножка.	1	
313			Контрольное занятие. ОФП	1	
314			Контрольное занятие. Соревновательные схватки.	1	
315			Просмотр фильма «Старое кимоно»	1	
316			Броски с колен. Защита.	1	
317			Подсечки снаружи.	1	
318			Подсечки снаружи.	1	
319			Борьба в партере.	1	
320			Борьба в стойке.	1	
321			Переворот захватом бедра и руки.	1	
322			Переворот захватом бедра и руки с сопротивлением.	1	
323			Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	
324			Бросок через плечо.	1	
325			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
326			Стрейчинг. Офп с использованием гимнастического мяча.	1	
327			Совершенствование бросок через плечо.	1	
328			Комбинация подсечка изнутри – бросок через плечо.	1	
329			Развитие общей физической подготовки. Канат.	1	
330			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
331			Борьба в партере.	1	
332			Борьба в стойке.	1	
333			Учикоми. Специальные упражнения.	1	
334			Комбинация бросок через плечо – посадка.	1	
335			Совершенствование ранее изученных	1	

			приемов в партере.		
336			Совершенствование ранее изученных приемов в стойке. Бросок через спину.	1	
337			Развитие общих физических качеств.	1	
338			Подвижные игры. Регби.	1	
339			Изучение болевого приема на плечевой сустав.	1	
340			Задания в партере со сменой партнеров.	1	
341			Борьба в партере.	1	
342			Борьба в стойке.	1	
343			Развитие общих физических качеств.	1	
344			Просмотр фильма «Гений дзюдо». Беседа на тему «Виды соревнований»	1	
345			Подсечка под пятку.	1	
346			Подсечка под пятку в движении по кругу.	1	
347			Кросс. Регби.	1	
348			Подвижные игры с использованием элементов борьбы.	1	
349			Бросок «мельница» в движении.	1	
350			Броски с колен.	1	
			Итого	350	

Приложение № 2
к рабочей программе «Дзюдо»
для 7 классов, утвержденной приказом
№ _____ от _____

Перспективное календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1	2.09		Инструктаж по ТБ. Этикет в дзюдо.	1	Инструктаж
2	2.09		Акробатика. Страховка, падения.	1	
3	4.09		Подвижные игры.	1	
4	4.09		Бросок подхват.	1	
5	5.09		Бросок подхват.	1	
6	5.09		Подхват в парах.	1	
7	6.09		Развитие общих физических качеств.	1	
8	6.09		Подхват в движении.	1	
9	9.09		Игры с элементами дзюдо.	1	
10	9.09		Захваты. Способы уходов от захвата.	1	
11	11.09		Захваты. Способы уходов от захвата.	1	
12	11.09		Кросс. ОФП.	1	
13	12.09		Приемы в партере.	1	
14	12.09		Борьба в партере.	1	
15	13.09		Развитие общих физических качеств.	1	
16	13.09		Повторение акробатики.	1	
17	16.09		Подхват в движении.	1	
18	16.09		Учиками для бросков вперед.	1	
19	18.09		Учиками для бросков вперед.	1	

20	18.09		Приемы в стойке.	1	
21	19.09		Приемы в стойке.	1	
22	19.09		Кросс. Офп.	1	
23	20.09		Переворот на удержание из высокого партера.	1	
24	20.09		Борьба в партере.	1	
25	23.09		Развитие физических качеств.	1	
26	23.09		Игры с элементами дзюдо.	1	
27	25.09		Борьба в стойке.	1	
28	25.09		Борьба в стойке.	1	
29	26.09		Учиками для бросков назад.	1	
30	26.09		Учиками для бросков назад.	1	
31	27.09		Подхват по диагонали.	1	
32	27.09		Подхват по диагонали.	1	
33	30.09		Развитие общих физических качеств.	1	
34	30.09		Подвижные игры.	1	
35	2.10		Удушающий отворотом.	1	
36	2.10		Задания на приемы в партере.	1	
37	3.10		Подхват по диагонали.	1	
38	3.10		Подхват по диагонали.	1	
39	4.10		Изучение зацеп изнутри.	1	
40	4.10		Изучение зацеп изнутри.	1	
41	7.10		Борьба в партере.	1	
42	7.10		Борьба в стойке.	1	
43	9.10		Развитие общих физических качеств.	1	
44	9.10		Приемы в партере.	1	
45	10.10		Зацеп изнутри.	1	
46	10.10		Учиками для зацепа изнутри.	1	
47	11.10		Учиками. Подготовка бросков.	1	
48	11.10		Борьба в партере.	1	
49	14.10		Борьба в стойке.	1	
50	14.10		Эстафеты с элементами акробатики.	1	

51	16.10		Развитие общих физических качеств.	1	
52	16.10		Задания на приемы в партере.	1	
53	17.10		Совершенствование приемов в партере.	1	
54	17.10		Комбинация зацеп изнутри – подхват.	1	
55	18.10		Комбинация зацеп изнутри – подхват.	1	
56	18.10		Борьба в партере.	1	
57	21.10		Борьба в стойке..	1	
58	21.10		Игры с элементами дзюдо.	1	
59	23.10		Комбинация зацеп – подхват в движении.	1	
60	23.10		Приемы в стойке.	1	
61	24.10		Кросс. Офп.	1	
62	24.10		Удушающий петлей.	1	
63	25.10		Задания в партере.	1	
64	25.10		Совершенствование комбинации.	1	
65	28.10		Развитие общих физических качеств.	1	
66	28.10		Борьба в партере.	1	
67	30.10		Подсечка изнутри.	1	
68	30.10		Развитие общих физических качеств.	1	
69	31.10		Подвижные игры. Регби.	1	
70	31.10		Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
71	1.11		Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
72	1.11		Подсечка изнутри.	1	
73			Подсечка изнутри.	1	
74			Комбинация подсечка изнутри – задняя подножка.	1	
75			Развитие общей физической подготовки.	1	
76			Борьба в стойке.	1	
77			Задание на приемы в партере.	1	
78			Совершенствование комбинации.	1	

79			Совершенствование комбинации.	1	
80			Передняя подножка.	1	
81			Развитие общих физических качеств.	1	
82			Подвижные игры.	1	

83			Удушающий петлей с сопротивлением.	1	
84			Задания в партере.	1	
85			Совершенствование комбинации.	1	
86			Развитие общих физических качеств.	1	
87			Борьба в партере.	1	
88			Борьба в стойке.	1	
89			Подсечка изнутри.	1	
90			Подсечка изнутри в движении по кругу.	1	
91			Развитие общих физических качеств.	1	
92			Подвижные игры. Регби.	1	
93			Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
94			Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
95			Подсечка изнутри в движении.	1	
96			Задняя подножка.	1	
97			Комбинация подсечка изнутри – задняя подножка.	1	
98			Развитие общей физической подготовки.	1	
99			Борьба в стойке.	1	
100			Борьба в партере.	1	
101			Развитие общих физических качеств.	1	
102			Игровое задание на совершенствование приемов в партере.	1	
103			Совершенствование комбинации.	1	
104			Совершенствование комбинации.	1	

105		Кросс. Футбол.	1	
106		Стрейчинг.	1	
107		Передняя подножка. Регламентированные задания в папах.	1	
108		Развитие общих физических качеств.	1	
109		Совершенствование приемов в стойке.	1	
110		Совершенствование приемов в стойке.	1	
111		Борьба в партере.	1	
112		Борьба в стойке.	1	
113		Совершенствование приемов в стойке.	1	
114		Совершенствование приемов в стойке.	1	
115		Совершенствование комбинаций.	1	
116		Совершенствование комбинаций.	1	
117		Развитие специальных физических качеств.	1	
118		Подвижные игры.	1	
119		Рычаг локтя. Болевые приемы. Уходы от болевых приемов.	1	
120		Задания в партере.	1	
121		Комбинация задняя подножка – отхват.	1	
122		Комбинация задняя подножка – отхват в движении.	1	
123		Борьба в партере.	1	
124		Борьба в стойке.	1	
125		Комбинации в движении.	1	
126		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	1	
127		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	1	
128		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	1	
129		Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
130		Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	

131		Переворот на рычаг локтя.	1	
132		Задания в партере.	1	
133		Изучение броска «мельница».	1	
134		Изучение броска «мельница».	1	
135		Борьба в партере.	1	
136		Борьба в стойке.	1	
137		Подвижные игры с элементами борьбы.	1	
138		Изучение броска «мельница».	1	
139		Учиками. Специальные задания.	1	
140		Офп.	1	
141		Кросс. Футбол.	1	
142		Стрейчинг.	1	
143		Переворот из положения лежа на удушающий.	1	
144		Задания в партере.	1	
145		Контрольное занятие.	1	
146		Контрольное занятие.	1	
147		Борьба в партере.	1	
148		Борьба в стойке.	1	
149		Бросок «мельница».	1	
150		Совершенствование ранее изученных технических действий в стойке.	1	
151		Тактическая подготовка сковывание партнера перед броском.	1	
152		Тактическая подготовка сковывание партнера перед броском.	1	
153		Корректировка приемов.	1	
154		Корректировка приемов.	1	
155		Бросок «мельница» в движении.	1	

156		Подвижные игры. Эстафеты.	1	
157		Бросок «мельница» в движении	1	
158		Совершенствование ранее изученных технических действий в стойке.	1	
159		Борьба в партере.	1	
160		Борьба в стойке.	1	
161		Развитие общих физических качеств.	1	
162		Просмотр фильма «Гений дзюдо».	1	
163		Подсечка под пятку.	1	
164		Подсечка под пятку в движении по кругу.	1	
165		Кросс. Регби.	1	
166		Подвижные игры с использованием элементов борьбы.	1	
167		Бросок «мельница» в движении.	1	
168		Броски с колен.	1	
169		Комбинация подсечка под пятку – передняя подножка.	1	
170		Комбинация подсечка под пятку – передняя подножка	1	
171		Борьба в партере.	1	
172		Борьба в стойке.	1	
173		Комбинации в стойке.	1	
174		Комбинации в стойке.	1	
175		Переворота за два рукава.	1	
176		Задания в партере.	1	
177		Кросс. Стрейчинг.	1	
178		Развитие общих физических качеств.	1	
179		Комбинация бросок через бедро – посадка.	1	
180		Комбинация бросок через бедро – посадка.	1	
181		Бросок через бедро.	1	
182		Бросок посадка.	1	

183		Борьба в партере.	1	
184		Борьба в стойке.	1	
185		Учикоми. Специальные упражнения.	1	
186		Скоростные набрасывания.	1	
187		Подвижные игры.	1	
188		Развитие общей физической подготовки.	1	
189		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
190		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
191		Бросок через бедро. По регламентированному заданию.	1	
192		Бросок через бедро. По регламентированному заданию.	1	
193		Тактика. Движение перед броском. Сковывание.	1	
194		Тактика. Движение перед броском. Сковывание.	1	
195		Бросок через бедро в движении.	1	
196		Развитие общей физической подготовки.	1	
197		Борьба в партере.	1	
198		Борьба в стойке.	1	
199		Переворот в партере на рычаг локтя.	1	
200		Броски с колен.	1	
201		Кросс. Регби.	1	
202		Офп, стрейчинг.	1	
203		Совершенствование приемов в партере.	1	
204		Броски с колен. Защита.	1	
205		Подсечки снаружи.	1	
206		Подсечки снаружи.	1	
207		Борьба в партере.	1	
208		Борьба в стойке.	1	

209		Переворот захватом двух рук.	1	
210		Переворот захватом бедра и руки.	1	
211		Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1	
212		Бросок через плечо.	1	
213		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
214		Стрейчинг. Офп с использованием гимнастического мяча.	1	
215		Совершенствование бросок через плечо.	1	
216		Комбинация подсечка изнутри – бросок через плечо.	1	
217		Развитие общей физической подготовки.	1	
218		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
219		Борьба в партере.	1	
220		Борьба в стойке.	1	
221		Учикоми. Специальные упражнения.	1	
222		Комбинация бросок через плечо – посадка.	1	
223		Совершенствование ранее изученных приемов в партере.	1	
224		Совершенствование ранее изученных приемов в стойке.	1	
225		Развитие общих физических качеств.	1	
226		Подвижные игры. Регби.	1	
227		Изучение болевого приема на плечевой сустав.	1	
228		Задания в партере.	1	
229		Боковая подсечка.	1	
230		Боковая подсечка в темп шагов.	1	
231		Борьба в партере.	1	
232		Борьба в стойке.	1	
233		Эстафеты с элементами акробатики. Стрейчинг.	1	
234		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	

235		Тактика. Заведение перед броском. Учикоми.	1	
236		Скоростные набрасывания.	1	
237		Развитие общих физических качеств.	1	
238		Учикоми.	1	
239		Переворот захватом шеи и руки из под плеча (ключом)	1	
240		Борьба в партере.	1	
241		Запрещенные действия в дзюдо.	1	
242		Совершенствование приемов в стойке.	1	
243		Борьба в стойке по заданию.	1	
244		Борьба в стойке по заданию.	1	
245		Подвижные игры с элементами борьбы.	1	
246		Развитие физических качеств.	1	
247		Контрприемы. Блокировки. Захваты.	1	
248		Тактика. Броски в движении.	1	
249		Индивидуальная тренировка. Корректировка приемов.	1	
250		Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
251		Переворот в партере на удушающий предплечьем.	1	
252		Задания в партере.	1	
253		Передняя подсечка в движении.	1	
254		Совершенствование приемов в партере.	1	
255		Борьба в партере по заданию.	1	
256		Борьба в стойке по заданию.	1	
257		Развитие физических качеств.	1	
258		Подвижные игры. Регби.	1	
259		Комбинация подсечка – задняя подножка.	1	
260		Совершенствование технических действий в стойке.	1	
261		Кросс, офп.	1	

262			Стрейчинг.	1	
263			Совершенствование приемов в партере.	1	
264			Удушающий прием «Треугольник».	1	
265			Совершенствование приемов в стойке.	1	
266			Комбинация подхват – зацеп- подсечка изнутри.	1	
267			Борьба в партере.	1	
268			Борьба в стойке.	1	
269			Учикоми. Специальные задания.	1	
270			Комбинация подхват – зацеп- подсечка изнутри.	1	
271			Офп. стрейчинг.	1	
272			Подвижные игры с элементами дзюдо.	1	
273			Задания в партере.	1	
274			Уходы с удержания.	1	
275			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
276			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
277			Контрольное занятие.	1	
278			Контрольное занятие.	1	
279			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
280			Бросок через голову с упором стопы в живот.	1	
			Итого:	280	

