

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 203)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ от 1 сентября 2023 г. № 560-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»**

Возраст учащихся: 6-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Гришаев А.В.

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Дзюдо» (далее по тексту - программа) **физкультурно-спортивная**. Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования, такими как: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей//Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №196; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. Стратегия развития физической культуры и спорта, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

### **Актуальность программы:**

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются элементы спортивной борьбы Дзюдо, классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

### **Отличительные особенности программы:**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 6-16 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

### **Адресат программы:**

В объединение принимаются дети с 6 до 16 лет, без специальной подготовки. В процессе обучения допускается дополнительный набор учащихся. Кроме того, в объединение могут быть зачислены учащиеся, не занимавшиеся в объединении в течение первого полугодия.

Наличие медицинской справки для занятий по программе обязательно.

**Уровень освоения:** базовый.

**Срок и объем реализации программы:** образовательная программа рассчитана на 1 год, 144 часа.

**Цель программы:** развитие физических качеств обучающихся посредством обучения дзюдо и подготовка спортсменов массовых разрядов.

**Задачи программы:**

Обучающие:

1. Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы.
2. Изучение правил судейства,
3. Истории проведения соревнований, видов соревнований.
4. Соревновательная подготовка: физическая и психическая.

Развивающие:

1. Развитие мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом.
2. Развитие и совершенствование морально-волевых качеств борца.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственно-патриотического духа на основе проведения соревнований, чувства здорового соперничества.
2. Личностно-ориентированная работа с учащимися на основе индивидуализированного обучения.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Условия набора учащихся. В объединение принимаются дети в возрасте 6-17 лет на основании заявления родителей (законных представителей), проявляющие интерес к занятиям дзюдо, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы формируются одно и разновозрастные по итогам собеседования.

Количество детей в группе – 20 человек.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Формы организации деятельности учащихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

Материально – техническое оснащение:

- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото и др.),
- Видеозаписи.

Кадровое обеспечение программы. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**Планируемые результаты:**

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку дзюдо является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом дзюдо в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия дзюдо как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

— выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— иметь понятие о стратегии и тактике боя;

— понимать основы безопасного поведения на улице;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Учебный план  
образовательной программы  
«Дзюдо»**

№ п/ п	Тема	1 год		
		количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2
2	История развития дзюдо	2	-	2
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	10	12
4	Беседа о морально-волевых качествах борца	2	-	2
5	Само-страховка и страховка соперника	2	20	22
6	Удержания в партере	2	22	24
7	Броски назад	2	24	26
8	Броски вперед	2	24	26
9	Спортивно-развивающие игры	2	15	17
10	Показательные выступления		4	4
11	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней		5	5
12	Итоговое занятие		2	2
		<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>



## Оценочные и методические материалы

**В результате освоения предметного содержания** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Дзюдо» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Показателями реализации образовательной программы являются:**

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

**Входная диагностика** проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

**Текущий контроль** осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Формы: педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос на пройденные темы (техника безопасности, здоровье человека, физическая активность, основы здорового питания, закаливание, самоконтроль и психорегуляция, оборудование и инвентарь для оздоровительных занятий), выполнение тестовых заданий, анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений.

**Итоговый контроль** – предусмотрен в мае после освоения обучения по программе.

Формы: устный опрос, анкетирование по пройденным темам, выполнение тестовых заданий, контрольных испытаний, соревнования.

**Учебные и методические пособия:**

включает в себя:

- раздаточный материал
- дидактический материал
- учебные и методические пособия
- наглядный материал
- учебные видеофильмы
- конспекты занятий
- информационный и справочный материалы
- научную, специальную и методическую литературу
- памятки, инструкции, советы
- список наглядно-информационных материалов
- методические рекомендации
- методические разработки
- тематические папки
- тестовые задания
- диагностические методики
- сборники заданий и упражнений
- творческие отчеты
- фотоальбомы
- видеоматериалы

**Методические материалы  
«Дзюдо»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела или темы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>	<b>Техническое оснащение</b>
1.	<b>Введение. Вводное занятие</b>	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видео - материал, методические пособия	Опрос	Телевизор, проектор, справочная литература
2.	<b>История возникновения дзюдо</b>	Теория, лекция	Словесный (рассказ), демонстрационный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос, тестирование	Книги, пособия, справочные материалы
3.	<b>Появление дзюдо в России</b>	Теория, лекция	Словесный (рассказ), демонстрационный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос, тестирование	Книги, пособия, правила судейства
4.	<b>Теоретическая подготовка</b>	Теория, лекция, беседа	Словесный (рассказ), демонстрационный	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочные материалы, схемы
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	Комбинированная, индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестирование, зачёт	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
6.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестирование, зачёт	Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схема, таблицы, плакаты, литература
7.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Комбинированная, коллективная	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи,	Тестирование, зачет	Литература, схемы, видео материалы

		групповая, в парах	выполнение задания	словарь терминов		
<b>8.</b>	<b>Контрольно-оценочный испытания</b>	Практика	Практическое выполнения задания	Таблица	Тестирование	Таблица результатов, защитные средства: бандаж, накладки, шлем
<b>9.</b>	<b>Заключительное</b>	Теория	Словесный, беседа, демонстрационный	Награждение победителей, лучших спортсменов	Контрольное занятие	Грамоты, дипломы

**Перечень учебно-методического комплекса для реализации  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Дзюдо»**

*Педагог дополнительного образования – Гришаев Алексей Владимирович*

**Нормативно-правовой блок:**

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.
3. Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864
4. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
7. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №196.
9. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

### **Методические пособия для педагога:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002

2.Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта. – Москва,2005

### **Список литературы, для использования педагогом:**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростовн/Д.: Феникс, 2006 – 352с.

2.Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009 – 220с.

3.Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002 – 240с.

4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.– М.: Физкультура и спорт, 1981 – 112 с.

5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005 –256с.

6.Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005 – 160 с.

7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007 – 140с.

8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007 – 80с.

9.Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 120 с.

10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999 – 480с.

11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение,1988 – 199 с.

12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.:Физкультура и спорт, 1987 – 397 с.

13. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. –

Ростов-на-Дону: Феникс, 2001 – 368с.

14. Медведев И.А. Управление оптимальной учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001 – 117с.

15. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 238 с.

16. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959 – 128 с.

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006 – 863 с.

18. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000 – 152 с.

19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005 – 142 с.

20. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П.Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993 – 351 с.

21. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 256 с.

22. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 255 с.

23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003 – 176с

24. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 – 480 с

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**  
**«Дзюдо»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часу



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы «Дзюдо»**

Особенности программы и организации образовательного процесса в 2023-2024 учебном году:

Данная образовательная программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по виду спорта дзюдо.

**Цель программы:** развитие физических качеств обучающихся посредством обучения дзюдо и подготовка спортсменов массовых разрядов.

**Задачи программы:**

Обучающие:

1. Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы.
2. Изучение правил судейства,
3. Истории проведения соревнований, видов соревнований.
4. Соревновательная подготовка: физическая и психическая.

Развивающие:

1. Развитие мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом.
2. Развитие и совершенствование морально-волевых качеств борца.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственно-патриотического духа на основе проведения соревнований, чувства здорового соперничества.

2. Личностно-ориентированная работа с учащимися на основе индивидуализированного обучения.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Условия набора учащихся. В объединение принимаются дети в возрасте 6-17 лет на основании заявления родителей (законных представителей), проявляющие интерес к занятиям дзюдо, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы формируются одно и разновозрастные по итогам собеседования.

Количество детей в группе – 20 человек.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Формы организации деятельности учащихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

Материально – техническое оснащение:

- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото и др.),
- Видеозаписи.

Кадровое обеспечение программы. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**Планируемые результаты:**

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку дзюдо является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом дзюдо в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия дзюдо как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

— выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— иметь понятие о стратегии и тактике боя;

— понимать основы безопасного поведения на улице;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

*Теория:* Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

2. История развития борьбы дзюдо.

*Теория:* История возникновения и развития дзюдо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

*Теория:* Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;

Захваты за руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4. Краткий рассказ о морально-волевых качествах дзюдоиста

*Теория:* История возникновения и становления борьбы дзюдо. Дзюдо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого дзюдо в других видах единоборств.

5. Само-страховка и страховка соперника.

*Теория:* Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

*Практика:* основные способы страховки соперника при броске.

6. Удержания в партере.

*Теория:* Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

*Практика:* Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.

7. Броски назад

*Теория:* Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.

*Практика:* задняя подножка.

#### 8. Броски вперед

*Теория:* Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

*Практика:* бросок через бедро, передняя подножка.

#### 9. Спортивно-развивающие игры

*Теория:* Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

#### 10. Показательные выступления

*Практика:* проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

#### 11. Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней

*Теория:* Способы достижения оптимально уровня готовности перед выходом на схватку.

*Практика:* Участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

#### 12. Итоговое занятие

*Практика:* подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы «Дзюдо»**  
**на 2023 - 2024 учебный год**

*педагога дополнительного образования – Гришаев Алексей Владимирович*

**I. Основные направления воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

1. Единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов.

2. Воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

3. Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

4. Выражение положительной оценки действий спортсмена и поступков. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

5. Воспитание волевых качеств. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

6. Формирование принципов здорового образа жизни.



**Календарно-тематический план**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Дзюдо»  
 на 2023-2024 учебный год  
 для группы № 1

Педагога **Гришаев Алексей Владимирович**

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения
1-2	Техника безопасности. Страховка назад. ОРУ	Вводное занятие. Правила техники безопасности. <i>Теория:</i> Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.	
3-4	Техника безопасности. Страховка назад. Растяжка.	Правила техники безопасности. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.	
5-6	Техника безопасности. Страховка назад. ОРУ	Правила техники безопасности. Само-страховка и страховка соперника. <i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер. <i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.	
7-8	Страховка назад, влево, вправо. Растяжка.	Само-страховка и страховка соперника. <i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.	

		<i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.	
9-10	Страховка назад, влево, вправо. ОРУ	Само-страховка и страховка соперника. <i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер. <i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.	
11-12	Страховка, ОРУ	Само-страховка и страховка соперника. <i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер. <i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.	
13-14	Страховка, растяжка	Само-страховка и страховка соперника. <i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер. <i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.	
15-16	Страховка, ОРУ	Само-страховка и страховка соперника. <i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер. <i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.	
17-18	Техника безопасности. Страховка, ОРУ	Правила техники безопасности. Само-страховка и страховка соперника.	

		<p><i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.</p> <p><i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.</p>	
19-20	Страховка, растяжка	<p>Само-страховка и страховка соперника.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.</p> <p><i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.</p>	
21-22	Страховка, ОРУ	<p>Само-страховка и страховка соперника.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.</p> <p><i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.</p>	
23-24	Страховка, растяжка	<p>Само-страховка и страховка соперника.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.</p> <p><i>Практика:</i> основные способы страховки соперника при броске.</p>	
25-26	Страховка, ОРУ. Кувырки назад.	<p>Кувырки назад</p> <p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения кувырков назад.</p> <p><i>Практика:</i> задняя подножка.</p>	
27-28	Страховка, растяжка. Кувырки назад.	<p>Кувырки назад</p> <p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения кувырков назад.</p>	

		<i>Практика:</i> задняя подножка, проходы в ноги.	
29-30	Страховка, ОРУ. Кувырки назад.	Кувырки назад <i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения кувырков назад. <i>Практика:</i> задняя подножка.	
31-32	Страховка, растяжка. Кувырки назад.	Кувырки назад <i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения кувырков назад. <i>Практика:</i> задняя подножка.	
33-34	Страховка, ОРУ. Кувырки назад.	Кувырки назад <i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения кувырков назад. <i>Практика:</i> задняя подножка.	
35-36	Страховка, акробатика	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. <i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. <i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	
37-38	Страховка, ОРУ, акробатика	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.	

		<p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
39-40	Страховка, ОРУ акробатика,	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
41-42	Страховка, растяжка, акробатика	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p>	

		<p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
43-44	Страховка, ОРУ акробатика	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
45-46	Страховка, акробатика, растяжка	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты:</p>	

		<p>односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
47-48	<p>Страховка, акробатика, ОРУ</p>	<p>Стойки, передвижения и захвата. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
49-50	<p>Страховка, акробатика, растяжка</p>	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	

51-52	Страховка, ОРУ, растяжка	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
53-54	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.</p>	
55-56	Стойка, ОФП	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты:</p>	



		<p>односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
57-58	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.</p>	
59-60	Стойка, ОФП	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
61-62	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p>	

		<p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.</p>	
63-64	Стойка, ОФП	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
65-66	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.</p>	
67-68	Проверка нормативов по ОФП	<p>Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней</p> <p><i>Теория:</i> Способы достижения оптимально уровня готовности перед выходом на схватку.</p> <p><i>Практика:</i> Участие во внутришкольных соревнованиях,</p>	

		участие в соревнованиях городского уровня.	
69-70	Стойка, ОФП	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
71-72	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.</p>	
73-74	Стойка, ОФП	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и</p>	

		<p>левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
75-76	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.</p>	
77-78	Стойка, ОФП	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
79-80	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p>	

		<i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.	
81-82	Стойка, ОФП	Удержания в партере. <i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. <i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.	
83-84	Партер, растяжка	Удержания в партере. <i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. <i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.	
85-86	Стойка, ОФП	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения. <i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. <i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	

87-88	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.</p>	
89-90	Стойка, ОФП	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
91-92	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.</p>	
93-94	Стойка, ОФП	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p>	

		<p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
95-96	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху.</p>	
97-98	Стойка, растяжка	<p>Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p>	

		Захваты за руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	
99-100	Стойка, растяжка	<p>Стойки, передвижения и захваты.</p> <p>Подготовительные упражнения.</p> <p><i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;</p> <p>Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.</p>	
101-102	Партер, растяжка	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p> <p><i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.</p>	
103-104	Стойка, ОФП	<p>Удержания в партере.</p> <p><i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</p>	



		<i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.	
105-106	Партер, растяжка	Удержания в партере. <i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. <i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.	
107-108	Партер, ОФП	Удержания в партере. <i>Теория:</i> Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. <i>Практика:</i> Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.	
109-110	Броски назад	Броски назад <i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад. <i>Практика:</i> задняя подножка.	
111-112	Броски вперед	Броски вперед <i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед. <i>Практика:</i> бросок через бедро, передняя подножка.	
113-114	Броски назад	Броски назад	

		<p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.</p> <p><i>Практика:</i> задняя подножка, проходы в ноги.</p>	
115-116	Броски вперед	<p>Броски вперед</p> <p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.</p> <p><i>Практика:</i> бросок через бедро, передняя подножка.</p>	
117-118	Броски назад	<p>Броски назад</p> <p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.</p> <p><i>Практика:</i> задняя подножка.</p>	
119-120	Броски вперед	<p>Броски вперед</p> <p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.</p> <p><i>Практика:</i> бросок через бедро, передняя подножка.</p>	
121-122	Броски назад	<p>Броски назад</p> <p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.</p> <p><i>Практика:</i> задняя подножка.</p>	
123-124	Броски вперед	<p>Броски вперед</p> <p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.</p> <p><i>Практика:</i> бросок через бедро, передняя подножка.</p>	
125-126	Броски назад	<p>Броски назад</p> <p><i>Теория:</i> Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.</p>	

		<i>Практика:</i> задняя подножка.	
127-128	Спортивно-развивающие игры	Спортивно-развивающие игры <i>Теория:</i> Значение победы и поражения в спортивных играх. <i>Практика:</i> Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	
129-130	Спортивно-развивающие игры	Спортивно-развивающие игры <i>Теория:</i> Значение победы и поражения в спортивных играх. <i>Практика:</i> Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	
131-132	Спортивно-развивающие игры	Спортивно-развивающие игры <i>Теория:</i> Значение победы и поражения в спортивных играх. <i>Практика:</i> Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	
133-134	Показательные выступления	Показательные выступления <i>Практика:</i> проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.	
135-136	Показательные выступления	Показательные выступления <i>Практика:</i> проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к	

		показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.	
137-138	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней <i>Теория:</i> Способы достижения оптимально уровня готовности перед выходом на схватку. <i>Практика:</i> Участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.	
139-140	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней <i>Теория:</i> Способы достижения оптимально уровня готовности перед выходом на схватку. <i>Практика:</i> Участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.	
141-142	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней	Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней <i>Теория:</i> Способы достижения оптимально уровня готовности перед выходом на схватку. <i>Практика:</i> Участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.	

143- 144	Итоговое занятие	Итоговое занятие <i>Практика:</i> подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.	
-------------	------------------	---	--

## II. Календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Семинар «Дзюдо - искусство побеждать»	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Семинар «ЗОЖ»	Октябрь	ГБОУ школа №203	
3	Кубок Новичка	Октябрь	Санкт-Петербург	
4	Учебно-тренировочные сборы, аттестация на кю.	Декабрь	Санкт-Петербург	
5	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	ГБОУ школа №203	
6	Оформление и пополнение информационного стенда для учащихся	Предметная неделя	Стенды отделения «Физическая культура»	
7	Первенство Ленинградской области	январь	Ленинградская обл	
8	Показательные выступления	Январь-февраль	ГБОУ школа №203	
9	Первенство по Дзюдо	Февраль-март	Санкт-Петербург	
10	Первенство Санкт-Петербурга	Апрель	Санкт-Петербург	
11	Учебно-тренировочные сборы	Май	Санкт-Петербург	

## I. План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание: О задачах спортивной секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов	Все группы	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Индивидуальные беседы: Беседы по дисциплине посещений тренировок	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
3	Индивидуальные беседы: Беседы по корректировке режима дня, питания, отдыха	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
4	Индивидуальные беседы: Здоровый образ жизни родителей, как пример ребёнку	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
5	Спортивные праздники и соревнования	По плану	В течение года	ГБОУ школа №203	организации спортивных мероприятий и праздников
6	Спортивные соревнования	По плану	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнований
7	Родительское собрание: Подведение итогов работы.	Все группы	Май	ГБОУ школа №203	

