

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно - спортивной направленности

«Дзюдо»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего школьного возраста в активных формах двигательной деятельности, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте посредством занятий борьбой дзюдо.

Актуальность программы определяется приоритетным направлением социально – образовательного заказа муниципалитета, запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей), выявленным по результатам опроса, проведенного на портале учреждения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Отличительная особенность программы заключается в том, что она ориентирована на поэтапное формирование технических, тактических и физических качеств через систематические спарринги и практические упражнения. Программа предполагает индивидуализацию нагрузки и адаптацию методов обучения в зависимости от возраста и уровня подготовки занимающихся.

Новизной программы является внедрение современных методов подготовки на основе спортивной науки — индивидуализированных тренировочных планов, мониторинга нагрузки и анализа техник с помощью видео и цифровых средств.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-11 лет.

Возрастные особенности детей 7-11 лет

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	7	8	9	10	11
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Аэробные возможности		+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	
Координационные способности			+	+	+
Равновесие	+	+		+	+

Условия набора учащихся.

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие. Основание для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта дзюдо.

Объём программы - 216 часов.

Срок реализации программы - 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся первоначальных основ техники и тактики дзюдо, развитие физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с основными правилами соревнований по дзюдо;
- познакомить с основными понятиями японской терминологии, используемой в дзюдо (например, "хаджимэ", "матте", "соре-мадэ", названия приемов);
- обучить основам ведения поединка.
- сформировать понимание принципов атаки и защиты.

Метапредметные:

- способствовать приобщению к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать навыки наблюдения и запоминания;
- воспитывать уважение к партнеру по тренировке, независимо от его уровня подготовки.

Личностные:

- воспитывать спортивный характер (смелость, решительность, уверенность, целеустремлённость);
- развивать физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота);
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

3. Планируемые результаты

Предметные:

- знают базовые технические элементы дзюдо (стойки, перемещения, захваты, простейшие приёмы, броски, удержания);
- умеют применять изученные правила и приёмы в учебных и соревновательных ситуациях;
- знают правила безопасности и основы гигиены при занятиях спортом.

Метапредметные:

- умеют планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- применяют начальные формы рефлексии (анализ собственных успехов и ошибок);
- демонстрируют умение договариваться, слушать собеседника, работать в коллективе.

Личностные:

- проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- демонстрируют качества настойчивости, дисциплинированности, целеустремлённости, ответственности;
- проявляют устойчивый интерес к дзюдо и желание заниматься им.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	60	1	59	Тестирование Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	60	1	59	Наблюдение

4	Начальные формы упражнений спортивных единоборств	54	-	54	Наблюдение
5	Подвижные игры	32	-	32	Наблюдение
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов
7	Общее количество часов	216	8	208	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 ч.)

Теория (6 ч.) Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Зарождение и развитие дзюдо. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Физическая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (60 ч.)

Теория (1ч.) – в процессе учебно- тренировочных занятий (что такое ОФП, ОФП и здоровый образ жизни.

Практика (59 ч.)

Развитие быстроты: бег 30м., бег 60м., прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек., броски набивного мяча вперёд, назад.

Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, приседания с партнёром на плечах.

Развитие ловкости: кувырок вперёд, кувырок назад, челночный бег 3х10 м., боковой переворот, рандат.

Развитие гибкости: перевороты на мосту, забегания на мосту.

Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры: вышибалы, игры с элементами единоборств «Тяни - толкай», игры в «Касание», «Эстафеты».

Тяжёлая атлетика: для развития силы – подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. Тестирование.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (60 ч.)

Теория (1 ч.) – специфика вида спорта, техника и безопасность, развитие конкретных качеств, планирование и самоконтроль.

Практика. (59 ч.).

Гибкость: заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков.

Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину.

Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами.

Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Выносливость: в поединке решать задачи быстрее достижения наивысшей оценки, изменять стойки, захваты, дистанции, положения для предоставления отдыха уставшим группам мышц. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу, подхвата – удар пяткой по лежащему мячу, отхвата – удар голенью по падающему мячу; броска захватом двух ног – быстрое поднимание мяча с последующим броском через себя. Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи. Тестирование.

Раздел 4. Начальные формы упражнений спортивных единоборств (54 ч.)

Теория – в процессе учебно-тренировочного занятия.

Практика (54 ч.)

Стойка на голове и руках, согнувшись;

мост из положения лежа на спине без касания ковра головой;

падение на живот; падение кувырком через плечо; перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали; повороты на 180 градусов (скрестными шагами, круговым шагом); захваты с теснением, с переводом за спину, с освобождением;

выведения из равновесия в исходном положении, стоя на коленях (вперед -вправо, вперед - влево, назад - вправо, назад - влево) с захватом одной и двумя руками, захватом за гимнастическую палку;

Самостраховка кувырком вперед, через левое – плечо.

Самостраховка перекатом вперед.

Средства совершенствования самостраховки при падении.

Выведения из равновесия.

Фрагменты технических действий

(у стены, с теннисным мячом и набивным мячом – 1 кг).

Боковая подсечка, зацеп голенью, отхват.

Висы: различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе; передвижения в вися.

Упоры: стоя, лежа, разными способами из различных исходных положений.

Раздел 5. Подвижные игры (32 ч.)

Теория – в процессе учебно-тренировочного занятия.

Практика. (32 ч.)

Совершенствующие техники бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по

полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

С элементами спортивных единоборств: «Татами», «Тяни в круг», «Тяни на булавку», «Не давай пояс водящему», «Кто сильнее», «Перетягивание поясов», «Точное движение», «Борьба за мяч», «Передай мяч», «Один за другим», «Запрещенное движение», «Салки на татами», «Салки на коленях», «Регби на коленях с надувным мячом».

На ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди и не упали», «Равновесие в парах».

Построения, перестроения: в колонну по два; выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые в сторону руки. Подвижные игры с элементами единоборств.

Раздел 6. Промежуточная аттестация. (4 ч.)

Практика. (4 ч.) Контрольные упражнения, тестирование.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача нормативов.

Программа – сдача контрольных нормативов, диагностические спарринги.

Форма публичного выступления – нормативы, выступление перед зрителями (родителями).

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Дзюдо».

Раздел № 2 «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются

структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы «Дзюдо».

Цель: воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Задачи:

- формировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
- формировать представление об основных элементах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие коммуникативных и коллективных качеств;
- формирование социальной ответственности и патриотизма.

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, конкурсы, соревнования, турниры, игры, викторины.

Планируемые результаты:

- демонстрируют осознанное отношение к собственному здоровью;
- соблюдают режим тренировок;
- проявляют уважение к традициям российского спорта;
- активно участвуют в коллективных делах в рамках спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
1	Вводное занятие «Что такое дзюдо?»	Рассказ о философии дзюдо, принципах Дзигоро Кано, кодексе дзюдоиста; обсуждение правил поведения в додзё, ритуалов поклона, уважения к форме (дзюдоги) и татами.	Сентябрь
2	«День народного единства»	Викторина	Ноябрь
3	Подведение итогов полугодия, награждение, «Новогодний спортивный праздник»	Командные игры, судейская и инструкторская практика, показательные выступления.	Декабрь
4	Постановка целей на второе полугодие, «Дневник спортсмена»	Индивидуальные беседы, групповые обсуждения «что получилось/что не получилось».	Январь
5	День защитника Отечества	Показательные выступления	Февраль
6	Просмотр и обсуждение фильмов/видео о дзюдо	Видео, фото, плакаты, демонстрация тренером и старшими спортсменами.	Март

7	Контрольная тренировка по легкой атлетике	Групповая тренировка + тестирование физ. показателей	Май
---	---	--	-----

Раздел № 3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1	01.09.2026 г. – 28.05.2027 г.	36/108	29.05. - 31.08. 2027	04.11.2026 01.01.- 10.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май, 2027г.	–

Календарный учебный график размещен в Приложении №2 в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1 <https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Программу реализуют тренер-преподаватель Омельченко Евгений Сергеевич. Уровень образования – среднее профессиональное. Повышение квалификации по программе: «Организационно – педагогическое и правовое обеспечение физического воспитания обучающихся на основе вида спорта самбо в условиях реализации ФГОС».

Педагогический стаж – 11 лет. Высшая квалификационная категория.

Материально-техническое обеспечение:

Учебное помещение (борцовский зал МБОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 3»), спортивное поле МБОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 3», соответствуют требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)).

Показатель	Наименование	Количество
------------	--------------	------------

Сведение о помещении	Борцовский зал МБОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 3»	1
	Площадь борцовского зала 84 м ²	1
	Спортивное поле МБОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 3»	1
	Площадь спортивного поля 3220м ²	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий	Ковёр борцовский. Площадь 46 м ²	1
	Борцовские мешки	3
	Борцовский манекен	2
	Макивара	4
	Канаты	2
	Брусья навесные для гимнастической стенки	2
	Гонг	1
	Манекены тренировочные	8
	Мат гимнастический	6
	Мяч баскетбольный	2
	Мяч волейбольный	2
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	2
	Мяч футбольный	2
	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	1
	Резиновые амортизаторы	10
	Секундомер электронный	3
	Скамейка гимнастическая	4
	Стенка гимнастическая (секция)	8
	Турник навесной для гимнастической стенки	2
	Урна-плевательница	2
	Отягощения для всего тела и отдельных звеньев тела	10
	Набор гантелей	2
	Стеллаж для хранения гантелей	1
	Стенд информационный	1
Перечень технических средств обучения	Ноутбук	1
	Проектор	1
	Колонки	1

Т

Требования к специальной одежде обучающегося: спортивная одежда (форма), спортивная обувь.

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Техника безопасности Физкультура – важное средство развития и укрепления здоровья. Личная и общественная гигиена.	ТБ https://judopride.by/pravila-tehniki-bezopasnosti https://www.pedopyt.ru/categories/17/articles/2316 Гигиена https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/04/25/lichnaya-gigiena-v-protseste-zanyatiy-fizicheskimi
1.2	Зарождение и развитие дзюдо Самоконтроль в процессе занятий спортом	1. Зарождение и развитие дзюдо https://judopride.by/news/raznoe/istoriya-dzyudo-ijf?ysclid=mq6cc87z1r591079084 2. Самоконтроль https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/01/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi
Раздел 2. Общая физическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	Методические рекомендации «Общая физическая подготовка». : https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		
3.1	Специальные упражнения	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/09/osobennosti-razvitiya-spetsialnoy-vynoslivosti-u

Раздел 4. Начальные формы упражнений спортивных единоборств		
4.1	Начальные формы упражнений	https://www.thevoicemag.ru/health/sport/edinoborstv-a-segodnya-bazovye-uprazhneniya-dlya-effektivnoy-trenirovki/?ysclid=mqjf9eodkd855118637
Раздел 5. Подвижные игры		
5.1	Подвижные игры	Сборник игр https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/05/sbornik-spetsialnyh-podvizhnyh-igr-s-elementami-edinoborstv
Раздел 6. Промежуточная аттестация		
5	Промежуточная аттестация	Приложение №1

Методы и педагогические технологии

Методы обучения:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический.

Педагогические технологии: личностно-ориентированное обучение, коллективная деятельность, здоровье сберегающие, интегрированные.

Формы организации учебного занятия

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п.

Очные занятия: аудиторные (в спортивном зале), выездные (участие в соревнованиях, экскурсии на матчи профессиональных команд). Внеаудиторные занятия: выполнение домашних заданий (ОФП), самостоятельная отработка заданий, просмотр и анализ видеозаписей игр.

По дидактической цели: вводное, практическое, комбинированное, занятие по контролю (аттестация).

Алгоритм учебного занятия: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; инструктаж по технике безопасности; разминка; собственно тренировочное занятие; заминка; подведение итогов; рефлексия.

Информационное обеспечение:

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» : Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога:

1. Пасмуров, Г. И., Техничко-тактическая борьба в дзюдо: учебно-методическое пособие / Г. И. Пасмуров. - Казань: Казанский университет, 2020. - 151 с. – Текст : непосредственный.

2. Смирнова, А. А. Современные подходы к обучению дзюдо в детских спортивных школах / А. А. Смирнова. – Москва: Олимпия Пресс, 2023. – 215 с. – Текст : непосредственный.

3. Шахов, А. А. Теория и методика дзюдо (частные аспекты): учебное пособие. / А. А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2021.– 345с. – Текст : непосредственный.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Иванов, С. В. Дзюдо для начинающих: руководство для родителей и детей / Москва : Физкультура и Спорт, 2020. – 176 с. – Текст : непосредственный.

2. Кузнецова, М. А. Дзюдо и его влияние на развитие личности ребенка. / М. А. Кузнецова. - Екатеринбург : Просвещение, 2023. – 816 с. – Текст : непосредственный..
Смирнов, А. С. Дзюдо для детей: как начать заниматься спортом. / А.С. Смирнов. - Казань: Наука, 2022. - 128 с. - Текст : непосредственный.

Раздел № 4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

Критерии

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег 30 м (сек)	5,6
	Бег 60 м (сек)	10,2
2	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10,2
3	Прыжки в длину с места (см)	120
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3

5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	4
		7
6	10 кувырков вперёд (сек)	18,4

Девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег 30 м (сек)	5,8
	Бег 60 м (сек)	11,0
2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,3
3	Прыжки в длину с места (см)	100
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	6
6	10 кувырков вперёд (сек)	19,4

Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в дзюдо оцениваются в результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и спаррингов.

Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий, беседы и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием.

Календарный учебный график на 2026 -2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка – 6 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности. Значение физической культуры для человека. Зарождение и развитие дзюдо.	Беседа	2	Борцовский зал	Групповая
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Физическая подготовка.	Беседа	2	Борцовский зал	Групповая
3	Развитие быстроты: бег 30м, бег 60м, прыжок в длину.	Наблюдение	2	Борцовский зал	Групповая
Общая физическая подготовка – 60 часа					
4	Развитие быстроты: бег 30м, бег 60м, прыжок в длину.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
5	Подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
6	Подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
7	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек., броски набивного мяча вперёд, назад.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
8	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек., броски набивного мяча вперёд, назад.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
9	Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
10	Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа сзади от лавки.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
11	Входная диагностика	Групповая	2	Борцовский зал	Тестирование
12	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, приседания с партнёром на плечах	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
13	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, приседания с партнёром на плечах	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение

14	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, приседания с партнёром на плечах	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
15	Развитие ловкости: кувырок вперёд, кувырок назад.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
16	Развитие ловкости: кувырок вперёд, кувырок назад.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
17	Челночный бег 3х10 м., боковой переворот, рандат.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
18	Челночный бег 3х10 м., боковой переворот, рандат.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
19	Развитие гибкости: перевороты на мосту, забегания на мосту.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
20	Развитие гибкости: перевороты на мосту, забегания на мосту.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
21	Развитие гибкости: перевороты на мосту, забегания на мосту.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
22	Развитие гибкости: перевороты на мосту, забегания на мосту.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
23	Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
24	Развитие выносливости: бег 400 м, бег 800 м.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
25	Спортивные игры	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
26	Спортивные игры	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
27	Подвижные игры	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
28	Подвижные игры	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
29	Спортивные игры	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
30	Спортивные игры	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
31	Тяжёлая атлетика	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение

32	Тяжёлая атлетика	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
33	Тяжёлая атлетика	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
Специальная физическая подготовка – 60 часов					
34	Гибкость: заход на гимнастический мост из положения стоя.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
35	Гибкость: заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
36	Гибкость: заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
37	Гибкость: заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
38	Гибкость: заход на гимнастический мост из положения стоя, увеличение амплитуды бросков.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
39	Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
40	Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
41	Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
42	Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
43	Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
44	Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
45	Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
46	Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
47	Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение

48	Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
49	Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
50	Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
51	Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
52	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
54	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
55	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
56	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
57	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
58	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
59	Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
60	Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
61	Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
62	Отработка навыков изученных упражнений.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
63	Отработка навыков изученных упражнений.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
Начальные формы упражнений спортивных единоборств – 54 часа					
64	Базовые упражнения.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
65	Базовые упражнения.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение

66	Базовые упражнения.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
67	Базовые упражнения.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
68	Самостраховка кувырком вперед, через левое - плечо.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
69	Самостраховка кувырком вперед, через левое - плечо.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
70	Самостраховка кувырком вперед, через левое - плечо.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
71	Самостраховка кувырком вперед, через левое - плечо.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
72	Изучение самостраховки перекатом вперед.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
73	Изучение самостраховки перекатом вперед.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
74	Средства совершенствования самостраховки при падении.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
75	Средства совершенствования самостраховки при падении.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
76	Средства совершенствования самостраховки при падении.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
77	Фрагменты технических действий (у стены, с теннисным мячом и набивным мячом – 1 кг).	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
78	Фрагменты технических действий (у стены, с теннисным мячом и набивным мячом – 1 кг).	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
79	Фрагменты технических действий (у стены, с теннисным мячом и набивным мячом – 1 кг).	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
80	Выведение из равновесия	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
81	Выведение из равновесия	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
82	Выведение из равновесия	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
83	Выведение из равновесия	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение

				зал	
84	Висы	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
85	Упоры	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
86	Охват	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
87	Зацеп голенью	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
88	Упражнения с амортизатором	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
89	Упражнения с амортизатором	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
90	Упражнения с амортизатором	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
Подвижные игры – 32 часа					
91	Игры, совершенствующие технику бега и прыжков.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
92	Игры, совершенствующие технику бега и прыжков.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
93	Игры, совершенствующие технику метаний	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
94	Игры, совершенствующие технику метаний	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
95	Игры, формирующие навыки противоборства.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
96	Игры, формирующие навыки противоборства.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
97	Игры, развивающие точность движений.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
98	Игры, развивающие точность движений.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
99	Игры, развивающие быстроту и ловкость.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
100	Игры,	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение

	развивающие быстроту и ловкость.			зал	
101	Игры на ориентирование в пространстве.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
102	Игры на ориентирование в пространстве.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
103	Построения, перестроения.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
104	Построения, перестроения.	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
105	Игры с элементами спортивных единоборств	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
106	Игры с элементами спортивных единоборств	Групповая	2	Борцовский зал	Наблюдение
Промежуточная аттестация					
107	Промежуточная аттестация	Групповая	2	Борцовский зал	Сдача нормативов
108	Промежуточная аттестация	Групповая	2	Борцовский зал	Сдача нормативов
	Итого	216 ч			

**Пакет диагностических материалов для определения личностных и
метапредметных результатов**

1. Динамика показателей личностных качеств обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя	Личностные результаты									Тенденция роста показателей
		Дисциплиниро ванность			Волевые качества			Упорство в достижении цели			
1											
2											
3											

Тренер – преподаватель оценивает по пятибалльной системе 3 раза за время обучения (наблюдение) и делает вывод по полученным результатам.

2. Анкета "Мои привычки здорового образа жизни"

1. *Любишь ли ты заниматься спортом?*

- Очень люблю!
- Иногда занимаюсь.
- Редко занимаюсь.
- Спорт мне не интересен.

2. *Сколько раз в неделю ты ешь овощи и фрукты?*

- Каждый день.
- Несколько раз в неделю.
- Реже одного раза в неделю.
- Практически никогда.

3. *Ты любишь сладости и газировку?*

- Обожаю их каждый день.
- Ем иногда, когда хочется.
- Едва ем такие продукты.
- Предпочитаю полезные перекусы.

4. *Спать предпочитаешь:*

- Ложусь рано и сплю крепко.
- Засыпаю поздно, утром тяжело вставать.
- Обычно мало сплю.
- Сон нерегулярный, часто просыпаюсь ночью

5. *Какие привычки помогают тебе быть здоровым?*

- Регулярные физические упражнения.
- Правильное питание.
- Соблюдение режима дня.
- Чистка зубов дважды в день.
- Другие (укажи какие именно).

После анализа полученных данных вы получите представление о том, как ваши ученики относятся к здоровью и каким образом они поддерживают здоровый образ жизни.

3. Методика «Градусник»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных психологических состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Инструкция:

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных:

Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Бланк для ответов:

«Градусник»

ФИО _____ **группа** _____

«Насколько я разозлился сегодня __ (число, месяц, год)?»

4. Викторина «Символы России».

1. Назовите символы России.
2. Что они обозначают?
3. Как называется наука, которая изучает гербы?
4. Что такое стяг?
5. Что означает слово «символ?»
6. Где и когда можно увидеть скипетр?
7. Поясните значение слова «держава?»
8. Что изображено на гербе РФ? Как зовут всадника, изображенного на гербе

России?

9. Как на Руси назывался флаг?

10. Что означает слово «флаг»?

11. Что символизирует двуглавый орел? Почему он был взят в изображение герба РФ?

12. Что символизирует цвета флага?

13. Каково происхождение слова «герб»?

14. Официальными символами нашего государства также являются ...

15. Назовите столицу нашей Родины. Кто является Президентом России?

16. Конституция – основной Закон государства. Что в ней записано о символах нашей страны?

17. Помимо традиционных символов в виде герба, флага и гимна, каждая страна имеет и ряд других национальных символов, которые обозначают специфические для каждой страны историю, культуру и быт, то есть неофициальные символы России. Назовите их.

18. Что такое геральдика?

19. Что означает слово «гимн»?

20. Кто автор гимна России, когда он был принят?

21. Когда отмечают в России День флага?

22. Когда был утвержден гимн России?

23. Когда отмечают День герба?

24. Какой страной предстает Россия, опираясь на слова гимна?

25. У кого еще раньше можно было встретить гербы?

26. У какой страны цвета флага схожи с российским флагом?

27. Когда впервые в нашем государстве появился герб?

28. Как назывался гимн нашей страны до 1917 года? Какими словами он начинался?

29. Какой флаг имел СССР? Что он обозначал?

30. У Советского Союза имелся герб. Что он собой представлял и обозначал?

31. Какой гимн имела советская страна? Кто его автор?