



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка Московского  
района  
Санкт-Петербурга  
Протокол 01.09.2022 №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
от 01.09.2022 №11/1

\_\_\_\_\_ И.В. Васинович.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2022 - 2023 учебный год**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Дзюдо»

Группа: 1  
Год обучения: 1  
Возраст учащихся: 11-15 лет

Разработчик:  
Ефимов Алексей Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам дзюдо;
- обучение технике нападения и защиты.

#### *Развивающие:*

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости;
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе;
- формирование рефлексивного типа мышления.

#### *Воспитательные:*

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности.

## Условия реализации программы

*Уровень освоения программы – общекультурный.*

## Планируемые результаты

### Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Предметные:

- умение применять приемы дзюдо;
- владение приемами;
- развитие навыка быстрого перехода от обороны к нападению и обратно, иметь представление о тактике ведения боя;
- знание и применение в спарринге правил соревнований в дзюдо;
- знание истории дзюдо.

### Метапредметные

- анализировать свои действия и планировать дальнейшую деятельность
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знание правил личной гигиены и ухода за организмом

## Содержание программы

### **Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями – 3 ч.**

Инструктаж по технике безопасности. История и традиции дзюдо. Изучение команд на японском языке.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Значение дзюдо как средства укрепления здоровья. Терминология дзюдо на японском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

### **Общая физическая подготовка – 42 ч.**

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину с места, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: регби на коленях - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка – 16 ч.**

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью рук, движения вперед- назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация приемов без партнера, имитация разучиваемых приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

#### **Технико-тактическая подготовка – 11 ч.**

Основы техники:

Стойки - правая, левая, фронтальная. Передвижения - приставными шагами. Захваты - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения - на бок, на спину, на живот. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка).

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения. Освоение контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

## Учебный план

### 1 года обучения

№ п.п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	3	3		Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	42		42	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка.	16		16	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка.	И		11	Сдача нормативов
	ИТОГО	72	3	69	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Дзюдо»**  
**на 2022/23 уч.год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1, 2 группа	01.09	23.05	34	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

**1 год обучения**  
**1, 2 группы**

№	Тема	Дата проведения занятия
1.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	01.09
2.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	06.09
3.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	08.09
4.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя. ОФП	13.09
5.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя. ОФП	15.09
6.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя ОФП	20.09
7.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя. ОФП	22.09
8.	СРУ. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя) ОФП	27.09
9.	ОРУ. Падение на бок кувырком. Стойки. ОФП	29.09
10.	ОРУ. Стойки. Падения на бок. ОФП	04.10
11.	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. ОФП	06.10
12.	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. ОФП	11.10
13.	ОРУ. Одноименные захваты за кимоно. ОФП	13.10
14.	СРУ. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок ОФП	18.10
15.	СРУ. Самостраховка. Захваты. Передвижение. ОФП	20.10
16.	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком. ОФП	25.10
17.	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. ОФП	27.10

18.	ОРУ на растяжку. Техника удержаний ОФП	01.11
19.	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы. ОФП	03.11
20.	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой. ОФП	08.11
21.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса. ОФП	10.11
22.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса. ОФП	15.11
23.	ОРУ. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. ОФП	17.11
24.	ОРУ. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. ОФП	22.11
25.	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки. ОФП	24.11
26.	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами. ОФП	29.11
27.	ОРУ. Эстафеты. ОФП.	01.12
28.	СРУ. Эстафеты. ОФП.	06.12
29.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. ОФП	08.12
30.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	13.12
31.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. ОФП	15.12
32.	СРУ. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. ОФП	20.12
33.	СРУ. Растяжки. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. ОФП	22.12
34.	СРУ. Растяжки. Задняя подножка после выведения из равновесия. ОФП	27.12
35.	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета. ОФП	29.12
36.	СРУ. Растяжки. ОФП	10.01
37.	СРУ. Растяжки. Эстафеты. ОФП	12.01
38.	СРУ. Бросок через бедро. ОФП	17.01
39.	СРУ. Бросок через бедро. ОФП	19.01
40.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и корпуса. ОФП.	24.01
41.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и корпуса. ОФП.	26.01
42.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и корпуса. ОФП.	31.01
43.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и корпуса. ОФП.	02.02
44.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и корпуса. ОФП.	07.02
45.	СРУ. Подвижные игры. ОФП.	09.02
46.	СРУ. Подвижные игры. ОФП.	14.02

47.	СРУ. Удержание сбоку. ОФП	16.02
48.	СРУ. Удержание сбоку. ОФП	21.02
49.	СРУ. Растяжка. ОФП.	28.02
50.	СРУ. Растяжка. ОФП.	02.03
51.	СРУ. Растяжка. ОФП.	07.03
52.	СРУ. Растяжка. ОФП	09.03
53.	СРУ. Растяжка. ОФП	14.03
54.	Эстафеты. Подвижные игры. ОФП	16.03
55.	Эстафеты. Подвижные игры. ОФП	21.03
56.	Эстафеты. Подвижные игры. ОФП	23.03
57.	СРУ. Контрприем от броска через бедро СФП	28.03
58.	СРУ. Контрприем от броска через бедро СФП	30.03
59.	СРУ. Контрприем от броска через бедро СФП	04.04
60.	СРУ. Контрприем от броска через задняя подножка СФП	06.04
61.	СРУ. Контрприем от броска через задняя подножка СФП	11.04
62.	СРУ. Контрприем от броска через задняя подножка СФП	13.04
63.	Подвижные игры. СФП	18.04
64.	Подвижные игры. СФП	20.04
65.	СРУ. Эстафеты. Подвижные игры. СФП	25.04
66.	СРУ. Эстафеты. Подвижные игры. СФП	27.04
67.	СРУ. Эстафеты. Подвижные игры. СФП	02.05
68.	СРУ. Эстафеты. Подвижные игры. СФП	04.05
69.	СРУ. Эстафеты. Подвижные игры. СФП	11.05
70.	ОРУ. Игры в теснение и дебюты СФП	16.05
71.	ОРУ. Игры в теснение и дебюты СФП	18.05
72.	ОРУ. Игры в теснение и дебюты СФП	23.05





Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
«Дзюдо» 1 гр.**

ФИО педагога дополнительного образования: Ефимов Алексей Геннадьевич

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано: \_\_\_\_\_



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**«Дзюдо» 2 гр.**

ФИО педагога дополнительного образования: Ефимов Алексей Геннадьевич

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано: \_\_\_\_\_