



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ССШ»
Герасимов Д.В.
Приказ № 645 от 04.09.2024

Приложение 1
к дополнительной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Дзюдо»

**Календарно-тематическое планирование
учебно-тренировочных занятий
Группа СОГ, 2-ой год обучения, 10 ч /нед**

№ УТЗ	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Кол-во часов	Примечания
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	02.09.2024	02.09.2024	2	Материал усвоен
2.	Меры безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения.	04.09.2024	04.09.2024	2	Материал усвоен
3.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок передняя подсечка.	06.09.2024	06.09.2024	2	Материал усвоен
4.	Меры безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения.	07.09.2024	07.09.2024	3	Материал усвоен
5.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок передняя подсечка.	09.09.2024	09.09.2024	2	Материал усвоен
6.	Меры безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения.	11.09.2024	11.09.2024	2	Материал усвоен
7.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: удержание сбоку захватом головы и руки.	13.09.2024	13.09.2024	2	Материал усвоен
8.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок передняя подсечка.	14.09.2024	14.09.2024	3	Материал усвоен
9.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: удержание сбоку захватом головы и руки.	16.09.2024	16.09.2024	2	Материал усвоен
10.	Т.Д. в стойке: боковая подсечка в темп шагов. Комплекс игр заданий по освоению противоборства в различных стойках.	18.09.2024	18.09.2024	2	Материал усвоен
11.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: удержание сбоку захватом головы и руки.	20.09.2024	20.09.2024	2	Материал усвоен

13.	Краткие сведения о гигиене спортсмена. Т.Д. в партере: болевой прием рычагом локтя захватом руки между ног.	23.09.2024	23.09.2024	2	Материал усвоен
14.	Т.Д. в стойке: боковая подсечка в темп шагов. Комплекс игр заданий по освоению противоборства в различных стойках.	25.09.2024	25.09.2024	2	Материал усвоен
15.	Краткие сведения о гигиене спортсмена. Т.Д. в партере: болевой прием рычагом локтя захватом руки между ног.	27.09.2024	27.09.2024	2	Материал усвоен
16.	Игры, эстафеты. Т.Д. в стойке: бросок через бедро подбивом.	28.09.2024	28.09.2024	3	Материал усвоен
17.	Краткие сведения о гигиене спортсмена. Т.Д. в партере: болевой прием рычагом локтя захватом руки между ног.	30.09.2024	30.09.2024	2	Материал усвоен
18.	Игры, эстафеты. Т.Д. в стойке: бросок через бедро подбивом.	02.10.2024		2	
19.	Т.Д. в партере: удержание со стороны головы захватом головы. Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.	04.10.2024		2	
20.	Игры, эстафеты. Т.Д. в стойке: бросок через бедро подбивом.	05.10.2024		3	
21.	Т.Д. в партере: удержание со стороны головы захватом головы. Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.	07.10.2024		2	
22.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок через плечо.	09.10.2024		2	
23.	Т.Д. в партере: удержание со стороны головы захватом головы. Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.	11.10.2024		2	
24.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок через плечо.	12.10.2024		3	
25.	Меры безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения.	14.10.2024		2	
26.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок через плечо.	16.10.2024		2	
27.	Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Т.Д. в партере: обратное удержание сбоку.	18.10.2024		2	
28.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: зацеп изнутри разноименной ногой.	19.10.2024		3	
29.	Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Т.Д. в партере: обратное удержание сбоку.	21.10.2024		2	
30.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: зацеп изнутри разноименной ногой.	23.10.2024		2	

31.	Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Т.Д. в партере: обратное удержание сбоку.	25.10.2024		2	
32.	Основные команды судей и тренера. Т.Д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	26.10.2024		3	
33.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: зацеп изнутри разноименной ногой.	28.10.2024		2	
34.	Основные команды судей и тренера. Т.Д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	30.10.2024		2	
35.	Игры по освоению блокирующих действий упор –упор. Т.Д. в стойке: подсечка под пятку изнутри.	01.11.2024		2	
36.	Основные команды судей и тренера. Т.Д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	02.11.2024		3	
37.	Игры по освоению блокирующих действий упор –упор. Т.Д. в стойке: подсечка под пятку изнутри.	04.11.2025		2	
38.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	06.11.2024		2	
39.	Игры по освоению блокирующих действий упор –упор. Т.Д. в стойке: подсечка под пятку изнутри.	08.11.2024		2	
40.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	09.11.2024		3	
41.	Стойки, перемещения. Т.Д. в стойке: бросок через бедро с захватом за рукав и отворот.	11.11.2024		2	
42.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	13.11.2024		2	
43.	Стойки, перемещения. Т.Д. в стойке: бросок через бедро с захватом за рукав и отворот.	15.11.2024		2	
44.	Ритуал. приветствия. Командные игры. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом дальней руки.	16.11.2024		3	
45.	Стойки, перемещения. Т.Д. в стойке: бросок через бедро с захватом за рукав и отворот.	18.11.2024		2	
46.	Ритуал. приветствия. Командные игры. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом дальней руки.	20.11.2024		2	
47.	Захваты. Перемещения. Т.Д. в стойке: передняя подножка. Т.Д. в партере: переворот способом лампочка выходом на удержание поперек.	22.11.2024		2	

48.	Ритуал, приветствия. Командные игры. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом дальней руки.	23.11.2024		3	
49.	Захваты. Перемещения. Т.Д. в стойке: передняя подножка. Т.Д. в партере: переворот способом лампочка выходом на удержание поперек.	25.11.2024		2	
50.	Гигиена спортивных сооружений. Т.Д. в стойке: бросок охват.	27.11.2024		2	
51.	Захваты. Перемещения. Т.Д. в стойке: передняя подножка. Т.Д. в партере: переворот способом лампочка выходом на удержание поперек.	29.11.2024		2	
52.	Гигиена спортивных сооружений. Т.Д. в стойке: бросок охват.	30.11.2024		3	
53.	Игры по освоению блокирующих действий захват–упор. Т.Д. в стойке: бросок через плечо с захватом руки на плечо.	02.12.2024		2	
54.	Гигиена спортивных сооружений. Т.Д. в стойке: бросок охват.	04.12.2024		2	
55.	Игры по освоению блокирующих действий захват–упор. Т.Д. в стойке: бросок через плечо с захватом руки на плечо.	06.12.2024		2	
56.	Закаливание и основные правила закаливания. Т.Д. в партере: узел локтя ногой от удержания сбоку.	07.12.2024		3	
57.	Игры по освоению блокирующих действий захват–упор. Т.Д. в стойке: бросок через плечо с захватом руки на плечо.	09.12.2024		2	
58.	Закаливание и основные правила закаливания. Т.Д. в партере: узел локтя ногой от удержания сбоку.	11.12.2024		2	
59.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: уке на одном колене, тори в стойке проводит бросок зацеп изнутри, охват. Бросок через бедро.	13.12.2024		2	
60.	Закаливание и основные правила закаливания. Т.Д. в партере: узел локтя ногой от удержания сбоку.	14.12.2024		3	
61.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: уке на одном колене, тори в стойке проводит бросок зацеп изнутри, охват. Бросок через бедро.	16.12.2024		2	
62.	Ведение дневника самоконтроля. Т.Д. в стойке: передняя подсечка с падением.	18.12.2024		2	
63.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: уке на одном колене, тори в стойке проводит бросок зацеп изнутри, охват. Бросок через бедро.	20.12.2024		2	

64.	Ведение дневника самоконтроля. Т.Д. в стойке: передняя подсечка с падением.	21.12.2024		3	
65.	Игры по освоению блокирующих действий захват–захват. Т.Д. в стойке: бросок упором стопы живот.	23.12.2024		2	
66.	Ведение дневника самоконтроля. Т.Д. в стойке: передняя подсечка с падением.	25.12.2024		2	
67.	Игры по освоению блокирующих действий захват–захват. Т.Д. в стойке: бросок упором стопы живот.	27.12.2024		2	
68.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом головы и туловища между ног.	28.12.2024		3	
69.	Игры по освоению блокирующих действий захват–захват. Т.Д. в стойке: бросок упором стопы живот.	30.12.2024		2	
70.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом головы и туловища между ног.	10.01.2025		2	
71.	Игры. Эстафеты. Т.Д. в партере: узел локтя руками.	11.01.2025		2	
72.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом головы и туловища между ног.	13.01.2025		3	
73.	Игры. Эстафеты. Т.Д. в партере: узел локтя руками.	15.01.2025		2	
74.	История борьбы дзюдо. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке встречает атакующую ногу тори упором.	17.01.2025		2	
75.	Игры. Эстафеты. Т.Д. в партере: узел локтя руками.	18.01.2025		2	
76.	История борьбы дзюдо. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке встречает атакующую ногу тори упором.	20.01.2025		3	
77.	Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка. Т.Д. стойке: защита от зацепа изнутри способом освобождения захваченной ноги.	22.01.2025		2	
78.	История борьбы дзюдо. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке встречает атакующую ногу тори упором.	24.01.2025		2	
79.	Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка. Т.Д. стойке: защита от зацепа изнутри способом освобождения захваченной ноги.	25.01.2025		2	
80.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом с захватом пояса.	27.01.2025		3	

81.	Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка. Т.Д. стойке: защита от зацепа изнутри способом освобождения захваченной ноги.	29.01.2025		2	
82.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом с захватом пояса.	31.01.2025		2	
83.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в партере: переворот захватом за два отворота выходом на удержание верхом.	01.02.2025		2	
84.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом с захватом пояса.	03.02.2025		3	
85.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в партере: переворот захватом за два отворота выходом на удержание верхом.	05.02.2025		2	
86.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке убирает атакованную ногу.	07.02.2025		2	
87.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в партере: переворот захватом за два отворота выходом на удержание верхом.	08.02.2025		2	
88.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке убирает атакованную ногу.	10.02.2025		3	
89.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: переворот захватом пояса и руки из под плеча выходом на удержание поперек захватом руки.	12.02.2025		2	
90.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке убирает атакованную ногу.	14.02.2025		2	
91.	Чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр. Т.Д. в стойке: защита от броска через бедро скручиванием.	15.02.2025		2	
92.	Игры, эстафеты. Т.Д. в партере: переворот подрывом дальней руки захватом дальнего отворота переходом на удержание сбоку.	17.02.2025		3	
93.	Чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр. Т.Д. в стойке: защита от броска через бедро скручиванием.	21.02.2025		2	
94.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: переворот захватом пояса и руки из под плеча выходом на удержание поперек захватом руки.	22.02.2025		2	
95.	Игры, эстафеты. Т.Д. в партере: переворот подрывом дальней руки захватом дальнего отворота переходом на удержание сбоку.	24.02.2025		2	

96.	Чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр. Т.Д. в стойке: защита от броска через бедро скручиванием.	26.02.2025		3	
97.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: переворот захватом пояса и руки из под плеча выходом на удержание поперек захватом руки.	28.02.2025		2	
98.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки, убирая ноги, сгибая ее в колене.	01.03.2025		2	
99.	Игры, эстафеты. Т.Д. в партере: переворот подрывом дальней руки захватом дальнего отворота переходом на удержание сбоку.	03.03.2025		2	
100.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки, убирая ноги, сгибая ее в колене.	05.03.2025		3	
101.	Контрольное тестирование. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	07.03.2025		2	
102.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки, убирая ноги, сгибая ее в колене.	10.03.2025		2	
103.	Контрольное тестирование. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	12.03.2025		2	
104.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек отжиманием головы рукой и ногой в замок выходом сверху.	14.03.2025		3	
105.	Контрольное тестирование. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	15.03.2025		2	
106.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек отжиманием головы рукой и ногой в замок выходом сверху.	17.03.2025		2	
107.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	19.03.2025		2	

108.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек отжиманием головы рукой и ногой в замок выходом сверху.	21.03.2025		3	
109.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	22.03.2025		2	
110.	Стойки, захваты, передвижения. Т.Д. в стойке: выведение из равновесия толчком.	24.03.2025		2	
111.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	26.03.2025		2	
112.	Стойки, захваты, передвижения. Т.Д. в стойке: выведение из равновесия толчком.	28.03.2025		3	
113.	Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку освобождением локтя выходом на живот, колени.	29.03.2025		2	
114.	Стойки, захваты, передвижения. Т.Д. в стойке: выведение из равновесия толчком.	31.03.2025		2	
115.	Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку освобождением локтя выходом на живот, колени.	02.04.2025		2	
116.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек переворотом, захватом за ногу рукой и блокировкой плеча.	04.04.2025		3	
117.	Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку освобождением локтя выходом на живот, колени.	05.04.2025		2	
118.	Подвижные игры. ОФП.	07.04.2025		2	
119.	Игры-задания с необычным началом поединка. Т.Д. в стойке: защита от передней подсечки разворотом и проведением передней подножки.	09.04.2025		2	
120.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек переворотом, захватом за ногу рукой и блокировкой плеча.	11.04.2025		3	
121.	Игры-задания с необычным началом поединка. Т.Д. в стойке: защита от передней	12.04.2025		2	

	подсечки разворотом и проведением передней подножки.				
122.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д от удержания со стороны головы переворотом захватом пояса.	14.04.2025		2	
123.	Игры-задания с необычным началом поединка. Т.Д. в стойке: защита от передней подсечки разворотом и проведением передней подножки.	16.04.2025		2	
124.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д от удержания со стороны головы переворотом захватом пояса.	18.04.2025		3	
125.	Т.Д. в стойке: З.Д. от броска охват способом освобождения захваченной ноги.	19.04.2025		2	
126.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д от удержания со стороны головы переворотом захватом пояса.	21.04.2025		2	
127.	Т.Д. в стойке: З.Д. от броска охват способом освобождения захваченной ноги.	23.04.2025		2	
128.	Средства разносторонней подготовки. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания верхом захватом головы одной рукой переворотом.	25.04.2025		3	
129.	Т.Д. в стойке: З.Д. от броска охват способом освобождения захваченной ноги.	26.04.2025		2	
130.	Средства разносторонней подготовки. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания верхом захватом головы одной рукой переворотом.	28.04.2025		2	
131.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом.	05.05.2025		2	
132.	Средства разносторонней подготовки. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания верхом захватом головы одной рукой переворотом.	07.05.2025		3	
133.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом.	12.05.2025		2	
134.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки – уке загружает атакованную ногу.	14.05.2025		2	
135.	Подвижные игры. ОФП.	16.05.2025		2	

136.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки – уке загружает атакованную ногу.	17.05.2025		3	
137.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: защита от удержания поперек, захватом ноги тори двумя ногами (скрестив).	19.05.2025		2	
138.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки – уке загружает атакованную ногу.	21.05.2025		2	
139.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: защита от удержания поперек, захватом ноги тори двумя ногами (скрестив).	23.05.2025		2	
140.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: защита от удержания поперек, захватом ноги тори двумя ногами (скрестив).	24.05.2025		3	
141.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом.	26.05.2025		2	
142.	Т.Д. в стойке: З.Д. от броска охват способом освобождения захваченной ноги.	28.05.2025		2	
143.	Сдача нормативов ОФП.	30.05.2025		2	
144.	Итоговое занятие.	31.05.2025		3	
	ИТОГО:			324	