

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

Приложение 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «Дзюдо»

**Календарно-тематическое планирование  
учебно-тренировочных занятий  
Группа УТ, 2-ой год обучения, 9 ч /нед.**

№ УТЗ	Тема занятий/Содержание	Дата проведения		Кол-во часов	Примечания
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	02.09.24	02.09.24	3	Материал усвоен
2.	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	04.09.24	04.09.24	3	Материал усвоен
3.	Правила поведения на татами. Сдача нормативов по ОФП.	06.09.24	06.09.24	3	Материал усвоен
4.	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях.	07.09.24	07.09.24	1	Материал усвоен
5.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	09.09.24	09.09.24	3	Материал усвоен
6.	Основы техники и тактики борьбы.	11.09.24	11.09.24	3	Материал усвоен
7.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя.	13.09.24	13.09.24	3	Материал усвоен
8.	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке.	14.09.24	14.09.24	1	Материал усвоен
9.	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.	16.09.24	16.09.24	3	Материал усвоен
10.	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки.	18.09.24	18.09.24	3	Материал усвоен
11.	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	20.09.24	20.09.24	3	Материал усвоен
12.	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	21.09.24	21.09.24	1	Материал усвоен
13.	ОРУ. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	23.09.24	23.09.24	3	Материал усвоен
14.	ОРУ. Одноименные захваты за кимоно. СРУ. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок.	25.09.24	25.09.24	3	Материал усвоен
15.	ОРУ, СРУ..Изучение броска подхват под одну ногу.ОФП	27.09.24	27.09.24	3	Материал усвоен
16.	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	28.09.24	28.09.24	1	Материал усвоен
17.	ОРУ. Выведение из равновесия рывком.	30.09.24	30.09.24	3	Материал усвоен

18.	СРУ. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	02.10.24		3	
19.	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Техника удержаний.	04.10.24		3	
20.	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	05.10.24		1	
21.	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	07.10.24		3	
22.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	09.10.24		3	
23.	Учебная борьба в партере.	11.10..24		3	
24.	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.	12.10.24		1	
25.	ОРУ. Акробатика. Учебная борьба.	14.10.24		3	
26.	СРУ. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	16.10.24		3	
27.	СРУ. Удержание верхом различными захватами.	18.10.24		3	
28.	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	19.10.24		1	
29.	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке.	21.10.24		3	
30.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	23.10.24		3	
31.	СРУ. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	25.10.24		3	
32.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	26.10.24		1	
33.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	28.10.24		3	
34.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	30.10.24		3	
35.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	01.11.24		3	
36.	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	02.11.24		1	
37.	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	04.11.24		3	
38.	СРУ. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	06.11.24		3	
39.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	08.11.24		3	
40.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	09.11.24		1	
41.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	11.11.24		3	
42.	ОРУ. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	13.11.24		3	
43.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	15.11.24		3	
44.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	16.11.24		1	



45.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	18.11.24.		3	
46.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	20.11.24		3	
47.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	22.11.24		3	
48.	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.	23.11.24		1	
49.	СРУ. Удержание сбоку.	25.11.24		3	
50.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.	27.11.24		3	
51.	СРУ. Растяжка. ОФП.	29.11.24		3	
52.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	30.11.24		1	
53.	СРУ. Контрприем от передней подножки	02.12.24		3	
54.	СРУ. Акробатика. Растяжка. ОФП	04.12.24		3	
55.	СРУ. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, бросок через бедро).	06.12.24		3	
56.	ОФП. Эстафеты. Игры.	07.12.24		1	
57.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри).	09.12.24		3	
58.	СРУ. Контрприем от броска через спину (отхват изнутри, зацеп изнутри).	11.12.24		3	
59.	СРУ. Контрприем от броска через.	13.12.24		3	
60.	СРУ. Учебная борьба.	14.12.24		1	
61.	СРУ. Учебная борьба.	16.12.24		3	
62.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	18.12.24		3	
63.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	20.12.24		3	
64.	Зачет по технике бросков	21.12.24		1	
65.	СРУ. Акробатика. ОФП	23.12.24		3	
66.	СРУ. Акробатика. Совершенствование техники броска через бедро.	25.12.24		3	
67.	СРУ. Совершенствование техники броска через бедро.	27.12.24		3	
68.	СРУ. Борьба в партере.	28.12.24		1	
69.	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы	30.12.24		3	
70.	СРУ. Сдача контрольных нормативов	01.01.25		3	
71.	ОРУ. Учебная борьба.	03.01.25		3	
72.	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	04.01.25		1	
73.	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	06.01.25		3	
74.	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	08.01.25		3	
75.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	10.01.25		3	
76.	Основы техники и тактики борьбы.	11.01.25		1	
77.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя.	13.01.25		3	
78.	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке.	15.01.25		3	
79.	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.	17.01.25		3	

80.	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки.	18.01.25		1	
81.	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	20.01.25		3	
82.	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	22.01.25		3	
83.	ОРУ. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	24.01.25		3	
84.	ОРУ. Одноименные захваты за кимоно.	25.01.25		1	
85.	СРУ. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок.	27.01.25		3	
86.	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	29.01.25		3	
87.	ОРУ. Выведение из равновесия рывком.	31.01.25		3	
88.	СРУ. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	01.02.25		1	
89.	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Техника удержаний.	03.02.25		3	
90.	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	05.02.25		3	
91.	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	07.02.25		3	
92.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	08.02.25		1	
93.	Учебная борьба в партере.	10.02.25		3	
94.	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.	12.02.25		3	
95.	ОРУ. Акробатика. Учебная борьба.	14.02.25		3	
96.	СРУ. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	15.02.25		1	
97.	СРУ. Удержание верхом различными захватами.	17.02.25		3	
98.	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	19.02.25		3	
99.	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке.	21.02.25		3	
100.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	22.02.25		1	
101.	СРУ. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	24.02.25		3	
102.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	26.02.25		3	
103.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	28.02.25		3	
104.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	01.03.25		1	
105.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	03.03.25		3	
106.	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	05.03.25		3	
107.	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	07.03.25		3	
108.	СРУ. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	08.03.25		1	



109.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	10.03.25		3	
110.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	12.03.25		3	
111.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	14.03.25		3	
112.	ОРУ. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	15.03.25		1	
113.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	17.03.25		3	
114.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	19.03.25		3	
115.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	21.03.25		3	
116.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	22.03.25		1	
117.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	24.03.25		3	
118.	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.	26.03.25		3	
119.	СРУ. Удержание сбоку.	28.03.25		3	
120.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.	29.03.25		1	
121.	СРУ. Растяжка. ОФП.	31.03.25		3	
122.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	02.04.25		3	
123.	СРУ. Контрприем от передней подножки	04.04.25		3	
124.	СРУ. Акробатика. Растяжка. ОФП	05.04.25		1	
125.	СРУ. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, бросок через бедро).	07.04.25		3	
126.	ОФП. Эстафеты. Игры.	09.04.25		3	
127.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри).	11.04.25		3	
128.	СРУ. Контрприем от броска через спину (отхват изнутри, зацеп изнутри).	12.04.25		1	
129.	СРУ. Контрприем от броска через.	14.04.25		3	
130.	СРУ. Учебная борьба.	16.04.25		3	
131.	СРУ. Учебная борьба.	18.04.25		3	
132.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	19.04.25		1	
133.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	21.04.25		3	
134.	Зачет по технике бросков	23.04.25		3	
135.	СРУ. Акробатика. ОФП	25.04.25		3	
136.	СРУ. Акробатика. Совершенствование техники броска через бедро.	26.04.25		1	
137.	СРУ. Совершенствование техники броска через бедро.	28.04.25		3	
138.	СРУ. Борьба в партере.	30.04.25		3	
139.	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы	02.05.25		3	
140.	СРУ. Сдача контрольных нормативов	03.05.25		1	
141.	ОРУ. Учебная борьба.	05.05.25		3	
142.	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	07.05.25		3	

143.	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	09.05.25		3	
144.	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	10.05.25		1	
145.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	12.05.25		3	
146.	Основы техники и тактики борьбы	14.05.25		3	
147.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	16.05.25		3	
148.	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	17.05.25		1	
149.	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.	19.05.25		3	
150.	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	21.05.25		3	
151.	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	23.05.25		3	
152.	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	24.05.25		1	
153.	ОРУ. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	26.05.25		3	
154.	ОРУ. Одноименные захваты за кимоно.	28.05.25		3	
155.	СРУ. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	30.05.25		3	
156.	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	31.05.25		1	
157.	ОРУ. Выведение из равновесия рывком.	02.06.25		3	
158.	СРУ. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	04.06.25		3	
159.	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Техника удержаний.	06.06.25		3	
160.	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	07.06.25		1	
161.	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	09.06.25		3	
162.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	11.06.25		3	
163.	Учебная борьба в партере.	13.06.25		3	
164.	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.	14.06.25		1	
165.	ОРУ. Акробатика. Учебная борьба.	16.06.25		3	
166.	СРУ. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	18.06.25		3	
167.	СРУ. Удержание верхом различными захватами.	20.06.25		3	
168.	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	21.06.25		1	
169.	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке.	23.06.25		3	
170.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	25.06.25		3	
171.	СРУ. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	27.06.25		3	



172.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	28.06.25		1	
173.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	30.06.25		3	
174.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	02.07.25		3	
175.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	04.07.25		3	
176.	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	05.07.25		1	
177.	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	07.07.25		3	
178.	СРУ. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	09.07.25		3	
179.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	11.07.25		3	
180.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	12.07.25		1	
181.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	14.07.25		3	
182.	ОРУ. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.			3	
183.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	16.07.25		3	
184.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	18.07.25		1	
185.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	19.07.25		3	
186.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	21.07.25		3	
187.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	23.07.25		3	
188.	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.	25.07.25		1	
189.	СРУ. Удержание сбоку.	26.07.25		3	
190.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.	28.07.25		3	
191.	СРУ. Растяжка. ОФП.	30.07.25		3	
192.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	01.08.25		1	
193.	СРУ. Контрприем от передней подножки	02.08.25		3	
194.	СРУ. Акробатика. Растяжка. ОФП	04.08.25		3	
195.	СРУ. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, бросок через бедро).	06.08.25		3	
196.	ОФП. Эстафеты. Игры.	08.08.25		1	
197.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри).	09.08.25		3	
198.	СРУ. Контрприем от броска через спину (отхват изнутри, зацеп изнутри).	11.08.25		3	
199.	СРУ. Контрприем от броска через.	13.08.25		3	
200.	СРУ. Учебная борьба.	15.08.25		1	
201.	Сдача контрольно-переводных нормативов.	16.08.25		3	
202.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	18.08.25		3	

203.	Зачет по технике бросков	20.08.25		3	
204.	ОФП. Спортивные игры.	22.08.25		1	
205.	Кросс. ОФП	23.08.25		3	
206.	СФП. Работа с резиновым амортизатором	25.08.25		3	
207.	СФП. Игровые задания на опережение зазвата	27.08.25		3	
208.	Итоговое занятие.	29.08.25		1	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>520</b>	