



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Дзюдо «Цунами»

Автор-составитель:

Жадько Алексей Николаевич,
педагог дополнительного образования

Календарный учебный график
первого года обучения

№	месяц	Форма зан-й	Кол-во час.	Тема занятия	Место	Форма контроля
1	Сен.	групповая	2	История борьбы.	Тбилисский бульвар 3	аттестация
2	Сен.		2	Этикет дзюдо		
3	Сен.		6	Оби		
4	Сен.		8	Тестирование физ-х качеств		
5	Сен.		6	Шисей		
6	Окт.		4	П.И с закреплением шисей		
7	Окт		10	Укеми		
8	Окт		10	П.И. с элементами укеми		
9	Ноя.		8	Шинтай		
10	Ноя.		8	П.И. с элементами шинтай		
11	Ноя.		8	Кумиката		
12	Дек.		12	Кудзуши		
13	Дек.		12	Тай-сабаки		
14	Янв.		24	П.И.с элементами дзюдо		
15	Фев.		24	Физ-е раз-ие др. видами спорта		
16	Март.		8	Правила соревнований дзюдо		
17	Март.		16	Рендори		
18	Апр.		12	П.И.с элементами единоборств		
19	Апр.		12	Сдача нормативов ОФП		
20	Май.		22	Аттестация на 6 кю		
21	Май.		2	Подведение итогов года		

Календарный учебный график
второго года обучения

№	месяц	Форма зан-й	Кол-во час.	Тема занятия	Место	Форма контроля
1	Сен.	групповая	8	Первичное тестирование Ф.К.	Тбилисский бульвар 3	аттестация
2	Сен.		8	Дэ аши барай		
3	Сен.		8	Хидза гурума		
4	Окт.		8	Сасае цурикоми аши		
5	Окт.		8	Уки гоши		
6	Окт.		8	О сото гари		
7	Ноя.		8	О гоши		
8	Ноя.		8	О учи гари		
9	Ноя.		8	Сэои нагэ		
10	Дек.		8	Кон кеса гатами		
11	Дек.		8	Ката гатами		
12	Дек.		8	Ёко шихо гатами		
13	Янв.		8	Ками шихо гатами		
14	Янв.		8	Татэ шихо гатами		
15	Янв.		8	О сото отоши		
14	Фев.		8	О сото гаэши		
15	Фев.		8	О учи гаэши		
16	Фев.		8	Моротэ сэйой нагэ		
15	Март.		24	Рендори		
18	Апр.		24	Раз-е Ф.К. др.видами спорта		
18	Май.	10	Тестирование Ф.К.			
19	Май.	12	Сдача на желтый пояс			
20	Май.	2	Итоговое занятие			

Календарный учебный график
третьего года обучения

№	месяц	Форма зан-й	Кол-во час.	Тема занятия	Место	Форма контроля
1	Сен.	групповая	2	Первичное тестирование Ф.К.	Тбилисский бульвар 3	аттестация
2	Сен.		6	Правила борьбы дзюдо		
3	Сен.		8	Ко сото гакэ		
4	Сен.		8	Ёко отоши		
4	Окт.		8	Аши гурума		
5	Окт.		8	Ханэ гоши		
6	Окт.		8	Харай цурикоми аши		
7	Ноя.		8	Томоэ нагэ		
8	Ноя.		8	Ката гурума		
9	Ноя.		8	Ката джуджи джимэ		
10	Дек.		8	Гьяку джуджи джимэ		
11	Дек.		8	Нами джуджи джимэ		
12	Дек.		8	Окури эри джимэ		
13	Янв.		8	Ката ха джимэ		
14	Янв.		8	Хадака джимэ		
15	Янв.		8	Удэ гарами		
14	Фев.		8	Удэ хишиги джуджи гатамэ		
15	Фев.		8	Яма араши		
16	Фев.		8	Ханэ гоши гаэши		
17	Март.		8	Моротэ гари		
18	Март.		8	Кучики даоши		
19	Март.		8	Кибису гаэши		
20	Апр.		8	Сэои отоши		
21	Апр.		8	Ретэ джимэ		
22	Апр.		8	Содэ гурума джимэ		
23	Май.		6	Кэса удэ хишиги татамэ		
24	Май.		6	Кэса удэ гарами		
25	Май.	4	Тестирование ФК			
26	Май.	6	Сдача на оранжевый пояс			
27	Май.	2	Итоговое занятие			

Календарный учебный график
четвертого года обучения

№	месяц	Форма зан-й	Кол-во час.	Тема занятия	Место	Форма контроля
1	Сен.	групповая	2	Первичное тестирование физических качеств	Тбилисский бульвар 3	аттестация
2	Сен.		6	Правила борьбы дзюдо		
3	Сен.		8	Ко сото гари		
4	Сен.		8	Ко учи гари		
4	Окт.		8	Коши гурума		
5	Окт.		8	Цурикоми гоши		
6	Окт.		8	Окури аши барай		
7	Ноя.		8	Тай отоши		
8	Ноя.		8	Харай гоши		
9	Ноя.		8	Учи мата		
10	Дек.		8	Кузурэ кэса гатами		
11	Дек.		8	Макура кэса гатами		
12	Дек.		8	Ушира кэса гатами		
13	Янв.		8	Кузурэ еко шихо гатами		
14	Янв.		8	Кузурэ ками шихо гатами		
15	Янв.		8	Кузурэ татэ шихо гатами		
14	Фев.		8	Цубамэ гаэши		
15	Фев.		8	Ко учи гаэши		
16	Фев.		8	Харай гоши гаэши		
17	Март.		8	Учи мата гаэши		
18	Март.		8	Содэ цурикоми гоши		
19	Март.		8	Ко учи гакэ		
20	Апр.		8	Учи мата сукаши		
21	Апр.		8	Раз-ие Ф.К.др. видами спорта		
22	Апр.	8	Тестирование Ф.К			
23	Май	14	Рендори			
24	Май.	8	Сдача на зеленый пояс			
24	Май.	2	Подведение итогов года			

Календарный учебный график
пятого года обучения

№	месяц	Форма зан-й	Кол-во час.	Тема занятия	Место	Форма контроля
1	Сен.	групповая	2	Правила дзюдо	Тбилисский бульвар 3	аттестация
2	Сен.		6	Тестирование Ф.К.		
3	Сен.		8	Суми гаэши		
4	Сен.		8	Тани отоши		
4	Окт.		8	Хане макикоми		
5	Окт.		8	Сукуй наге		
6	Окт.		8	Утцури гоши		
7	Ноя.		8	О гурума		
8	Ноя.		8	Сото макикоми		
9	Ноя.		8	Уки отоши		
10	Дек.		6	Уде хишигеи ваки гатаме		
11	Дек.		6	Уде хишиги хара гатами		
12	Дек.		6	Уде хишиги хиза гатами		
13	Дек.		6	Уде хишиги уде гатами		
14	Янв.		6	Уде хишиги аши гатами		
15	Янв.		6	Цуккоми джиме		
14	Янв.		6	Катаге жиме		
15	Янв.		6	Санкаку джиме		
16	Фев.		8	Тэ гурума		
17	Фев.		8	Оби отоши		
18	Фев.		8	Даки вакарэ		
19	Март.		8	Учи макикоми		
20	Март		8	О сото макикоми		
21	Март		8	Харай макикоми		
22	Апр.		8	Учи мата макикоми		
23	Апр.		8	Хиккоми гаэши		
24	Апр.	8	Тавара гаэши			
25	Май.	2	Удэ хишиги санкаку гатамэ			
26	Май.	2	Уширо ваки гатамэ			
27	Май	2	Удэ хишиги джуджи гатамэ			
28	Май.	6	тестирование Ф.К			
29	Май	10	сдача на синий пояс			

30	Май.		2	подведение итогов		
----	------	--	---	-------------------	--	--

Календарный учебный график
шестого года обучения

№	месяц	Форма зан-й	Кол-во час.	Тема занятия	Место	Форма контроля
1	Сен.	групповая	2	Правила дзюдо	Тбилисский бульвар 3	аттестация
2	Сен.		6	Тестирование Ф.К.		
3	Сен.		8	О сото гурума		
4	Сен.		8	Уки вадза		
4	Окт.		8	Еко вакарэ		
5	Окт.		8	Еко гурума		
6	Окт.		8	Уширо гоши		
7	Ноя.		8	Ура нагэ		
8	Ноя.		8	Суми отоши		
9	Ноя.		8	Еко гакэ		
10	Дек.		8	Удэ хишиги тэ гатамэ		
11	Дек.		8	Удэ хишиги удэ гатамэ		
12	Дек.		8	Томоэ джимэ		
13	Янв.		8	Дополнительный материал.		
14	Янв.		8	Кинши вадза (запрещённая техника)		
15	Янв.		8	Нагэ вадза		
14	Фев.		8	Даки агэ		
15	Фев.		8	Кани басами		
16	Фев.		8	Кавадзу гакэ		
17	Март		8	Аши гарами		
18	Март		8	Аши хишиги		
19	Март.		8	До джимэ		
20	Апр		8	Удэ хишиги тэ гатамэ		
21	Апр		8	Развитие Ф.К.		
22	Апр.		8	Рендори		
25	Май.		10	тестирование ФК		
26	Май.		12	Сдача на коричневый пояс		
27	Май		2	подведение итогов		