

Департамент по социальным вопросам  
администрации города Ишима

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа города Ишима»

Рассмотрена  
на методическом совете  
25.03.2021 г.  
Принята на заседании  
Тренерского совета  
МАУ «СШ г. Ишима»  
Протокол № 1 от 25.03.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ  
«СШ г. Ишима»  
А.А. Таланцев

**ИЗМЕНЕНИЯ В  
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ ПРОГРАММУ ПО ДЗЮДО  
Спортивно-оздоровительной направленности  
«Мягкий путь»  
(ознакомительный модуль)**

**Возраст обучающихся 6-8 лет  
Срок реализации 1 месяц**

**Составил:  
Ложкова Оксана Викторовна,  
тренер**

**г. Ишим  
2021 г.**

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **Обучающиеся должны знать:**

- правила гигиены и правильного питания;
- правила страховки и самостраховки при падении и борьбе;
- соблюдать правила в подвижных играх и правила упрощенных соревнований по дзюдо;
- четко выполнять и говорить терминологию на японском языке используемую в борьбе дзюдо (присущую для этого возраста):

ДО-ДЗЁ – борцовский зал

СЭНСЭЙ – учитель, тренер

РЭЙ – приветствие поклоном

ТАЧИ – РЭЙ – приветствие стоя

ДЗА – РЭЙ – приветствие на коленях

ДЗЮДОГИ – костюм дзюдоиста

КИМОНО – куртка

ДЗЮБОН – штаны

ОБИ – пояс

ХАДЖИМЭ – начать

МАТЭ – остановиться

ТАТАМИ – борцовский ковер

ТОРИ – атакующий

УКЭ – защищающийся

ДЗЮДО – путь мягкости

Дзигоро Кано – основатель дзюдо

### **Обучающиеся должны уметь:**

- правильно передвигаться по татами;
- обороняться и нападать в захватах;
- бороться в партере, используя удерживающие захваты;
- демонстрировать специально-подготовительные и подводящие упражнения и игры для всех технических действий дзюдо.

### **Обучающиеся должны иметь представления:**

- об истории и основании дзюдо.

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Технико-тактическая подготовка	3	-	3	Зачет
2	ОФП	4	-	4	Зачет контрольные тесты и нормативы
3	Теория и методика дзюдо	1	1	-	Зачет
Итого		8	1	7	

## Календарный учебный график

Наименование группы/степень обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения/контроля	Наименование дисциплины (программы)	Объём программы, часов	Всего учебных недель	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия
Группа 1 Ознакомительный модуль	23.11.2020 - 20.12.2020	форма обучения очная	ДООП «Мягкий путь»	8	4	2*45 мин.
		форма обучения с использованием дистанционных технологий/	ДООП «Мягкий путь»	8	4	2*30 мин.
		форма контроля очная / с использованием дистанционных технологий				

## Календарно-тематический план

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
1	Теория и методика дзюдо 1. Краткий обзор развития дзюдо в России. 2. Физическое развитие и укрепление здоровья. 3. Терминология дзюдо.	1	Теоретическое занятие	Зачёт
2	ОФП ОРУ, Бег 2 км Игровая	1	Практическая работа игровая	Наблюдение
3	ОФП ОРУ на растяжение, Бег 2 км	1	Практическая работа Игровая «Кто быстрее?»	Наблюдение

4	ОФП на силу. Скоростно-силовая выносливость.	1	Практическая работа	Наблюде ние
5	Технико-тактическая подготовка Технические действия в стойке (НАГЭ-ВАДЗА) Стойки (ШИСЭЙ). Передвижения (ШИНТАЙ). Техника страховки (падения) – УКЭМИ. Технические действия в партере (НЕ-ВАДЗА).	1	Практическая работа	Наблюде ние
6	Технико-тактическая подготовка 1.Обучение стойкам дзюдоиста. 2. Обучение передвижениям. 3.Обучение страховки и само-страховки. 4.Обучение техническим действиям в партере. 5. Обучение броскам	1	Практическая работа	Наблюде ние
7	ОФП Контрольные тесты и нормативы	1	Практическая работа	Зачет
8	Технико-тактическая подготовка	1	Практическая работа	Зачет