

УТВЕРЖАЮ

Директор МАУ «СШ г. Ишима»

С.Б. Костельный

31.08.2020 г.

Календарно-тематический план

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ДЗЮДО

Физкультурно-спортивного направления «Мягкий путь»  
(ознакомительный модуль), Возраст обучающихся 6-8 лет

Срок реализации 8 часов

№ занятия	Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1	Теория и методика дзюдо	1. Краткий обзор развития дзюдо в России. 2. Физическое развитие и укрепление здоровья. 3. Терминология дзюдо. зачет	1
2	ОФП	ОРУ, Бег 2 км Игровая	1
3	ОФП	ОРУ на растяжение, Бег 2 км, Игра «Кто быстрее?»	1
4	ОФП	ОФП на силу. Скоростно-силовая выносливость.	1
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
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
7	ОФП	Контрольные тесты и нормативы	1
8	Технико-тактическая подготовка	зачет	1
ИТОГО:			8