**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

**«ВЫБИРАЮ ДЗЮДО»**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДЗЮДО**

**ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП НА 36 НЕДЕЛЬ**

**на 2021-2022 уч.год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Модули** | **Кол-во часов** |
| **п/п** |  |  |
|  |  |  |
| **1** | **«Теоретическая подготовка»** | **12** |
|  |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка и подвижные игры** | **72** |
|  |  |  |
| **3** | **«Избранный вид спорта»** | **60** |
|  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | **144** |
|  |  |  |

**Годовой календарно-тематический план-график**

**для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модуля** | **Разделы подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **Всего** |
| 1 | «Теоретическая подготовка» | Вводное занятие | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | **8** |
| История развития  дзюдо | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| Основные средства спортивной тренировки | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Гигиена, режим дня | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - |
| Правила борьбы дзюдо | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| Основы техники и тактики дзюдо | - | - | - | - | - | 1 | - | - |  |
| Самоконтроль спортсмена и врачебный контроль | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Заключительное занятие. | - | - | - | - | - | - | - | 1 |  |
| 2 | «Общая  физическая подготовка» | Общие  развивающие  упражнения | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **80** |
| Спортивные игры | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Подвижные игры | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 3 | Избранный вид спорта | Элементарные  технические действия. | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **56** |
| Начальные технические  действия | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | - |
| Основные технические  действия | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Простейшие формы  борьбы | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-  переводные нормативы |  |  |  | - |  |  |  |  | 2 |
| Медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  |  |  | **16** | **18** | **16** | **16** | **16** | **14** | **16** | **16** | **16** | **144** |