Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании	УТВЕРЖДАЮ
педагогического совета	Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
от «24» апреля 2023 г.	_____ Е.В. Караваева
Протокол № 4	«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП с элементами дзюдо»

Направленность – физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся – 5-6 лет
Срок реализации программы – 1 год (144 часа)

Автор составитель:
Кривенко Мария Сергеевна
методист, педагог дополнительного образования;
Терезюк Владислав Анатольевич
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2023 г.

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 19:48:27 +03'00'

Оглавление

I.КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 4
1.3.1УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 7
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 15
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 15
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 15
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 15
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ 16
2.4ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 16
2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 18
Методические указания по проведению тестирования 20
Терминология дзюдо. 21
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (по Жукову М.Н.) 22
Список литературы 26
Перечень аудиовизуальных средств 26
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 27
Приложение №1 28
Календарный учебный график на учебный год 28

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вы мечтаете о воспитанном, терпеливом, трудолюбивом, спокойном, внимательном, умеющем общаться и уважающем других ребенке?

Как не странно, но развить эти способности помогут занятия по общей физической подготовке (с начальными формами упражнений дзюдо). И это не считая физического оздоровления, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, а также умения выполнять начальные упражнения дзюдо.

Общая физическая подготовка необходима и важна для каждого ребенка. Дзюдо – это мягкий путь, одно из японских боевых искусств.

Система занятий раскрывает весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 5-6 лет. Занятия по общей физической подготовке (с начальными формами упражнений дзюдо) для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 5-6 лет.

Содержательные основы занятий направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений дзюдо.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – базовый.

Тип программы: дополнительная общеразвивающая.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

– «Методические рекомендации по разработке разно уровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20

«Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

– специальной литературы по данным направлениям деятельности (см. список литературы).

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разно плановость спортивных направлений, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

Отличительные особенности. Дзюдо – олимпийский вид спорта, это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешанного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, педагогу и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить 5 себя, совершенствовать свои личностные качества, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы: Данная программа ориентирована на дошкольников в возрасте 5 – 6 лет, набор носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

Объем программы: 144 часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса – дифференцированное, групповое, индивидуальное.

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями 10 минут).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста средствами дзюдо.

Задачи:

1. гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового

образа жизни;

3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;

4. воспитывать трудолюбие детей;

5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости)

Обучающие:

1. научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы Дзюдо;
3. научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
4. сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. развить двигательные способности;
2. развить представления о мире спорта;
3. развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
4. развивать социальную активность и ответственность;

Воспитательные:

1. воспитывать нравственные и волевые качества;
2. воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
3. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
4. формировать потребность ведения здорового образа жизни;
5. содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Примерный перечень формируемых общеобразовательных и специальных компетенций

обучающихся в ходе освоения программы:

Год учения	**Общеобразовательные компетенции**			**Специальные компетенции**	**Компетенции социально-педагогического, психологического характера**
	Знать:	Уметь:	Иметь представление:		
1 год обучения	- Комплексы упражнений для растяжки мышц. - Приемы самостраховки. - Виды борцовских стоек. - Приемы борьбы. - Способы борьбы. - Способы борьбы в стойке, в партере.	- Выведение из равновесия - Боковая подсечка - Подсечка в колено - Передняя подсечка - Бросок через бедро захватом туловища	- О видах и формах единоборств, их назначение. - О психофизиологических особенностях человека.	- Удержание с боку - Удержание с боку с выключением руки - Удержание поперек - Удержание со стороны головы захватом пояса	- Успешная адаптация детей в группе. - Формирование коммуникативных навыков. - Формирование личного (эмоционально-позитивного) отношения к окружающим, ориентация на ЗОЖ.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	1 год обучения (144 часа)			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	Беседа
2	Физическая подготовка	88	2	86	наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	28	2	26	наблюдение
4	Психологическая подготовка	8	0	8	наблюдение
5	Соревновательная подготовка	12	2	10	наблюдение
6	Итоговое занятие	2	0	0	Соревнование
Итого:		**144**	**12**	**130**	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Цель занятия	Содержание занятия
		Теория	Практика			
Раздел «Теоретическая подготовка» (6 часов)						
1	История спорта	1	0	Лекция	Формирование представления о спорте	Знакомство с историей зарождения спорта как такового и историей проведения первых Олимпийских игр в древних Афинах
2	Здоровый образ жизни	2	0	Лекция	Формирование понятия здорового образа жизни	Знакомство с основами здорового образа жизни, пагубного влияния вредных привычек на развитие и поддержание

						здоровья человека
3	Олимпийские чемпионы	1	0	Лекция	Знакомство с историей Олимпийских игр и чемпионами	Рассказ об многократных олимпийских чемпионах и их истории успеха. Показ видеоматериала
4	История развития борьбы в РФ и Мире.	1	0	Лекция	Формирование представления о дзюдо как о наиболее актуальном виде спорта.	Знакомство с историей развития борьбы. Актуальные вопросы развития борьбы дзюдо. Техника безопасности и гигиена при занятиях борьбой.
5	Дзюдо в системе физического воспитания.	1	0	Лекция	Знакомство с основами борьбы дзюдо.	Основы теории борьбы дзюдо, классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе. Техника, тактика, физические и психические качества формируемые на занятиях дзюдо. Организация и проведение соревнований по дзюдо.
Раздел «Физическая подготовка» (88 часов)						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по ОФП	2	0	Лекция	Знакомство с требованиями безопасной организации учебно-тренировочного процесса.	Техника безопасности на занятиях ОФП
2	Развитие	0	10	Практичес	Совершенство	Изучение и

	гибкости			кое занятие	вание и усложнение упражнений, развивающих гибкость и растяжку. Применение упражнений на гибкость и растяжку в процессе занятий борьбой дзюдо.	совершенствование шпагатов, наклонов, прогибов, седов, скручиваний, гимнастического «моста», махи руками и ногами
3	Развитие скорости	0	10	Практическое занятие	Развитие быстроты реакции и скорости движения.	Беговые упражнения: высокий старт, низкий старт, бег из разных положений, змейкой, с сопротивлением, челночный бег, поднимание коленей на скорость, упражнения на реакцию изменения направления движения, ускорения с партнером
4	Скоростно-силовая подготовка	0	10	Практическое занятие	Формирование умений и навыков технически правильно осуществлять двигательные действия, связанные со скоростно-силовыми качествами.	Различные выпрыгивания, упражнения со скакалкой, броски мяча, прыжки в длину, высоту
5	Развитие координации и ловкости	0	10	Практическое занятие	Научиться сохранять чувство равновесия,	Строевые упражнения: размыкание и смыкание,

					научиться как можно быстрее запоминать новые движения, воспроизводить их с максимальной скоростью и точностью.	перестроения. Упражнения с мячами, игровые упражнения с партнером, бег с изменением направления, упражнения на реакцию, упражнения в парах
6	Развитие выносливости	0	10	Практическое занятие	Совершенствование устойчивости тела и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений.	Бег 2-3 мин., выполнение специальных упражнений на конкретные группы мышц
7	Развитие силы	0	10	Практическое занятие	Развитие силы тяги основных, наиболее значимых групп скелетных мышц при их произвольной импульсации.	Отжимания, подъем корпуса, прогибы в спине, приседания, приводящие и отводящие упражнения, единоборства в парах
8	Упражнения на полу	0	4	Практическое занятие	Развитие основной группы мышц.	Упор лежа, положение «упор присед», «наскок», упражнения на равновесие
9	Упражнения с предметом	0	4	Практическое занятие	Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.	ОРУ с гимнастической палкой, с мячами, скакалкой
10	Упражнения на матах	0	4	Практическое занятие	Развитие координации движений,	Перекаты вперед, назад и в сторону,

					укрепление здоровья, совершенство вание вестибулярног о аппарата, повышение мускулатуры, гибкости позвонка, ловкости.	«группировка», кувырок вперед, «березка»
11	Упражнения на снарядах	0	4	Практичес кое занятие	Развитие и совершенство вание всех групп мышц.	Лазанье по скамье, упражнения на «шведской стенке»
12	Подвижные игры	0	10	Игра	Улучшение координации движений, оказание положительно го влияния на рост и развитие интеллекта детей.	Игры на ловкость, быстроту, выносливость, развитие глазомера и коммуникативн ых способностей. Эстафеты.
Раздел «Технико-тактическая подготовка						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по борьбе дзюдо	2	0	Лекция	Знакомство с требованиями безопасной организации учебно-тренировочно го процесса.	Техника безопасности на занятиях по борьбе дзюдо
2	Формирование представления о своем физическом теле	0	4	Практичес кое занятие	Формировани е основных физических навыков, необходимых для освоения техник борьбы дзюдо.	Изучение высоких и низких стоек (стойка наездника, передняя низкая и высокая стойка, задняя низкая стойка). Элементарных защитных действий перемещения, блоки в нижний, средний и верхний уровни.

3	Формирование представления о психорегуляции своего состояния	0	5	Практическое занятие	Формирование умения саморегуляции и психоэмоциональной устойчивости.	Упражнения «Гимнастика мозга», Медитативный тренинг (основанный на представлении ситуации)
4	Формирование навыков поведения в сложных ситуациях	0	12	Практическое занятие	Знакомство и формирование основных навыков ведения технических приемов в борьбе дзюдо.	Стойка дзюдоиста. Захваты. Броски.
5	Формирование понятия взаимосвязи психического состояния и физического развития	0	5	Практическое занятие	Формирование способностей расслабиться и побороть стресс, укрепление мышц тела.	Упражнения на подчинения страха перед физической болью: упражнения на растяжку с удержанием болевого порога в течении 10 сек.
Раздел «Психологическая подготовка»						
1	Волевая подготовка	0	8		Формирование морально-этической, волевой и эмоциональной готовности будущего бойца.	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо
Раздел «Соревновательная подготовка»						
1	Соревнования	2	0	Лекция	Знакомство с техникой и правилами проведения соревнований по борьбе дзюдо.	Этикет в дзюдо. Правила соревнований.
2		0	10	Соревнование	Определение сильнейшего участника, подведение итогов учебно-	Участие в соревнованиях. Схватки. Анализ результатов соревнований.

					тренировочной и воспитательной работы спортивных коллективов и их тренеров и дальнейшее совершенствование мастерства борцов, а также популяризация борьбы.	

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром при выполнении технического действия (бросок через бедро) .

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi в движении.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Борьба Дзюдо: - приседание, повороты туловища, подъем партнёра захватом пояса сзади, выведение из равновесия .

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: борьба Дзюдо – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в

руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями,

положительной оценкой результатов работы.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знать:

1. иметь представление об истории и основании дзюдо.
2. начальные основы стоек, передвижений, захватов в дзюдо;
3. основы правил гигиены и здорового образа жизни;
4. элементы техники безопасности (страховки и самостраховки);
5. правила подвижных игр и упрощенные правила по дзюдо;

Уметь:

1. уметь правильно передвигаться по татами;
2. уметь выполнять упражнения согласно модуля, взаимодействовать с партнером на тренировочном занятии;

Владеть/использовать:

1. включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
2. демонстрировать технику начальных двигательных действий акробатических и специально-подготовительных упражнений дзюдо.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных часов на 2023-2024 учебный год: 144 часа.

Занятия по программе проводятся с 05 сентября по 31 мая 2023-2024 учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничные дни) и дополнительных каникул в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Календарный учебный график – Приложение 1.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Прием осуществляется по заявлению о зачислении от родителя или законного представителя, наличию медицинской справки от педиатра, а также при активированном сертификате ПФДО.

Занятия проводятся по группам. Состав группы от 12 до 15 обучающихся.

Информационное сопровождение:

Вся информация о ходе реализации программы, о проведённых мероприятиях, экскурсиях будет опубликована в официальной группе ЦДТ «Хибины» в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/cdthibiny.

Ресурсное обеспечение

Теоретические занятия проходят в отдельном оборудованном кабинете, а также в подготовленном кабинете т/б «Рябинушка» МАОДО ЦДТ «Хибины» по адресу пос. Кукисвумчорр ул. Советская д.8.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: ***словесные, наглядные и практические.*** В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно, а постоянно приспосабливается к конкретным требованиям, которые обусловливаются особенностями спортивной подготовки.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде с использованием специальной терминологии, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов.

Наиболее эффективно использование сочетания словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени влияют на действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный (в методическом отношении) показ отдельных упражнений и их элементов. Параллельно широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы и видеоматериалы.

Методы практических упражнений делятся на две группы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы освоения спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение на части которых невозможно. При применение методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы развития двигательных качеств.

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном или в переменном режиме.

В качестве самостоятельных практических методов также используются игровой и соревновательный (наглядности, расчлененный, целостный, игровой).

Физиологические параметры кондиционных качеств

При планировании тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах естественно учитывается возраст и пол занимающихся.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения с 15-20 сентября, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде теста общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине обучения в виде наблюдения на тематических заданиях и участия в подвижных играх по пройденным темам.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения.

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть).

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входящая аттестация:

№	Педагогическая задача	Содержание
		Тест общей физической подготовленности Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 10с.

1	Оценить скоростные способности	Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Приставные шаги через метровую зону татами (кол-во раз) за 10с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
2	Определить скоростно-силовые способности	**Тест общей физической подготовленности** Прыжки в длину с двух ног через 2-метровую зону татами (кол-во раз) за 20с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону (кол-во раз) за 20с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
3	Выявить показатели силовой выносливости	**Тест общей физической подготовленности** Физический комплекс: и.п. – основная стойка; 1- упор присев; 2- упор лёжа; 3- упор присев; 4- прыжок вверх. Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Технический комплекс: и.п.- основная стойка; 1- захват;2- выведение из равновесия;3- бросок подворотом Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.

Промежуточная аттестация:

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

№ п\п	**Физические способности**	**Контрольные упражнения (тест)**	**Возраст**	**Результаты**	
				мальчики	**девочки**
			5.	8.5-8.1	8.5-8.2
			6.	8.0-6.5	8.1-6.5
1	Координационные	Челночный бег 3*10м., сек.	5.	12.8-11.1	12.9-11.1
			6.	11.2-9.9	11.3-10.0
			5.	85.0-130	85.0-125
			6.	100-135	90.0-130
2	Выносливость	Продолжительность	5.	500-750	500-750

		бега: 5 лет.-3-5 мин.; 6 лет.-5-10мин.; Дистанция, м.	6.	750-1.500	750-1.500
3	Гибкость	Наклон вперёд: 5-6лет - стоя на гимнастической скамейке, см;	5.	3-6	6-9
			6.	4-7	7-10

ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ.

№	**Фамилия, Имя ребёнка**	**30м., сек.**		**3*10м., сек.**	**5-10мин., 750-1500м.**	**Прыжок в длину с места**	**Гиб-кость**	**Метание**		**Уровень Физической подготов-ленности**
								Пр.р	**Л.р.**	
1.		Нач. года								
		Кон. года								

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка_____

Возраст, Вес, Рост.	Группа здоровья Физ. группа	Скоростные способности Бег на 30 м., сек	Координа-ционные способности Бег 3* 10 м., сек.	Выносливость Бег до утомления, 6-мин. бег, м.	Скоростно-силовые способности Прыжок в длину с ме-ста, см.	Гибкость Наклон вперёд, см.	Силовые способности Метание мешочка (150-200г),м. Подтягива-ние, раз.	Уровень физической подготов-ленности

2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не зачитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). **"Третья точка".** Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2).**"Переверни цаплю".** Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра соперника.

3). **"Оторви от пола".** Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая

задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4).**"Береги спину".** Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см. Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им. Запятнай. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера 21 — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты). Широкое применение общеразвивающих, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

Методические указания по проведению тестирования

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Высота грифа 90 см. Из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне следует максимально наклониться и зафиксировать пальцы на линейке для замера результата.

Метание теннисного мяча в цель. Проводится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания используют теннисный мяч 57 г. Исходное положение - стойка правосторонняя (левосторонняя), метать мяч удобной рукой, засчитываются попадания в круг.

Челночный бег 3×10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На 137 расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Из исходного положения лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Поднимание туловища выполняется за 30 с, касаясь локтями бедер, с последующим возвратом в исходное положение. Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и туловищем без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Терминология дзюдо.

1. Организующие команды:
- РЭЙ – приветствие поклоном;
- ХАДЖИМЭ – начинайте;
- МАТЭ – остановитесь;
- СОРЭ-МАДЭ – окончание поединка.

2. Самостраховка (УКЭМИ):
- на спину (УШИРО-УКЭМИ),
- на бок (ЁКОУКЭМИ),
- вперед (МАЭ-УКЭМИ),
- вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ).

3. Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ),
- подготовка приема (ЦУКУРИ),
- выполнение приема (КАКЭ).

4. Названия техник борьбы стоя и лежа:
- ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено;
- УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием;

– О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом;
– ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку;
– ЁКО-ШИХОГАТАМЭ – удержание поперек.

5. Оценки за технические действия:
– ИППОН (чистая победа),
– ВАЗАРИ (полпобеды),
– ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (по Жукову М.Н.)

1. «Космонавты»

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5 — 8 больших треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2 —5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5 —8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например, З—Л—З (Земля — Луна — Земля) З—М—З (Земля — Марс — Земля) З—Н—З (Земля — Нептун — Земля) З—В—З (Земля — Венера — Земля) З—С—З (Земля — Сатурн — Земля) Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим — места нет! Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет». Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета. Правила игры: 1. Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться — только после слов: «Опоздавшим — места нет!»

2. «Караси и щука»

Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».22 145 Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15 —18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши – коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

3. «Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных

«медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок. Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки. 4. «Совушка» Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо — в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно

4. **«Совушка» в гнезде.23**

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих. Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков. Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

5. **«Два Мороза»**

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы — два брата молодые, Два Мороза удалые: Я — Мороз Красный Нос, Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! — и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

6. **«Волки во рву»**

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище. Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки. После 3—4 перебежек (по договоренности)

выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков. Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

7. «Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

8. «Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету. Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзадистоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.24 Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над Головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

9. «Гуси-лебеди»

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2 —3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник — это «гуси». За горой чертится кружок — «логово», в котором помещаются два «волка». Содержание игры. Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками — «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играют два раза, после чего из непойманных выбирают новых «волков». И так игра проводится 2 — 3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей». Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать большее количество «гусей». Правила игры: 1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника». 2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

10. «Команда быстроногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко25своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков. Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны. Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

Список литературы

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
4. Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.
5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы техникотактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие 140 для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
13. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
15. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
16. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
17. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с. \

Перечень аудиовизуальных средств

1. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/-wZKFsubC04 (видеофайл)
2. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/1Op61cPa-80
3. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/FT3kgec9JEM

4. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/FQ6eJxB421o

5. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/2-5at8cWcOE 141

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.rusada.ru/- Российское антидопинговое агентство;
3. https://www.wada-ama.org/- Всемирное антидопинговое агентство;
4. http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
5. http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;
6. https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.

Приложение №1

Календарный учебный график на учебный год

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Теоретическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
2	сентябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Теоретическая подготовка Физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
3	сентябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
4	сентябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
5	октябрь	Аудиторная (теоретическое;	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
6	октябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
7	октябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
8	октябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
9	ноябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
10	ноябрь	Аудиторная (теоретическое;	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
11	ноябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
12	ноябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
13	декабрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
14	декабрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
15	декабрь	Аудиторная (теоретическое;	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
16	декабрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
17	январь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
18	январь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
19	январь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
20	январь	Аудиторная (теоретическое;	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
21	февраль	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
22	февраль	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
23	февраль	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
24	февраль	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
25	март	Аудиторная (теоретическое;	4	физическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
26	март	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Технико-тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
27	март	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Технико-тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
28	март	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Технико-тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
29	апрель	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Технико-тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
30	апрель	Аудиторная (теоретическое;	4	Технико-тактическая	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)		подготовка	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
31	апрель	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Технико-тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
32	апрель	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Технико-тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
33	май	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Психологическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
34	май	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Психологическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
35	май	Аудиторная (теоретическое;	4	Соревновательная подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
36	май	практическое	4	Соревновательная подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	соревнование
	ИТОГО:		144			