

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

**Городской отдел образования г. Саяногорск**

**МБОУ СОШ №2**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «29» 08 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Бызова А.А.  
от «29» 08 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Агишева Н.С.  
Приказ № 92 Од  
от «29» 08 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ДЗЮДО** для обучающихся 5-8 классов

**Саяногорск 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дзюдо представляет собой целостную систему физического воспитания, поскольку включает в себя все многообразие двигательных действий свойственных биомеханическими возможностям организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности.

Дзюдо способствует не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, этикетом, философией, выходящей далеко за рамки спорта. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к дзюдо, мотивации ведения активного здорового образа жизни и способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, моральноволевому развитию, их личностному и профессиональному самоопределению.

Целью изучения программы является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта "дзюдо".

Задачами изучения дзюдо являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности;
- формирование общих представлений о виде спорта "дзюдо", его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по дзюдо;
- формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствами дзюдо, и создание необходимых предпосылок для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта "дзюдо";
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами дзюдо;
- популяризация дзюдо среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям дзюдо, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Дзюдо относится к группе сложно-координационных видов спорта, т.к. его основное содержание — взаимодействие противников, оформленное в двигательные сопротивления, задачей которых является выведение из равновесия посредством технических действий в стойке, с последующим преследованием противника в борьбе лежа (партере), целью которого является победа сковывающими узлами удерживающего, удушающего либо болевого характера в соответствии с правилами соревнований.

Дзюдо — это вид спортивной борьбы. Прежде всего, дзюдо занимаются в просторном, не сковывающем движения человека, костюме — дзюдоги. Занятия проводятся босиком на мягком покрытии — татами.

Значение занятий дзюдо для (гармоничного) общего развития ребёнка

Дзюдо - это борьба за захват куртки (кимоно). Борясь за захват, ребенок постоянно работает всеми пальцами отдельно и всей кистью руки в целом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика руки и происходит непроизвольный массаж кистей, который через нервную систему организма воздействует на речевой отдел головного мозга.

Дзюдо построено на системе страховки и само страховки, где ученики приобретают устойчивый навык правильного падения, что способствует сокращению травм, как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни. Выполняя акробатические упражнения, ребенок постоянно укрепляет позвоночник, формируя правильную осанку. На стопе человека находятся нервные окончания всех внутренних органов. Выполняя задания учителя, дети, передвигаясь, постоянно осуществляют массаж стопы, тем самым, благотворно воздействуют на весь организм в целом. Великолепный здоровьесберегающий фактор.

Данный синтез приёмов раскрывает обучающимся широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических тактикотехнических действиях во время схватки. Все борцовские движения несут индивидуальный характер, связанный с морфологическими, анатомическими и психологическими особенностями воспитанников. Борцовская схватка включает в себя использование высокого темпа, пауз и статических поз.

Суть дзюдо - это использование технического арсенала, в совокупности с личностными морально-волевыми качествами характера, направленными на достижение победы в схватке.

Специфику дзюдо определяют следующие характеристики:

- действия каждого соперника должны вестись интенсивно, не нарушая правил, тем самым, не зарабатывая штрафных наказаний судей - ШИДО;

- достаточно продолжительные схватки (в зависимости от возраста.), требуют длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками технических действий, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;

- борьба ведётся на специальном борцовском ковре - ТАТАМИ. Выполнение бросков, других технических действий, акробатических элементов представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие умения и навыки по само страховки и страховки;

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия дзюдо, история его развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки дзюдоистов, особенности организации и проведения подводящих и специальноподготовительных занятий дзюдо, отражены основные правила проведения соревнований в различных видах, а так же требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий дзюдо с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий дзюдо.

Раздел «Физическое совершенствование». Данный раздел ориентирован на всестороннее

физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Он включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Правила самостраховки и страховки. Умение правильно, технически грамотно, падать и применять эти умения не только на уроке или тренировки, но и в повседневной жизни.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки дзюдоистов. Освоение обучающимися основных элементов дзюдо.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной

направленностью», ориентирована на совершенствование и усложнение техники дзюдо (выполнения сложных движений, связок движений, комбинаций), уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Это способствует расширению знаний и умений по физической культуре средствами дзюдо, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом таких составляющих, как:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоение умений самостоятельно регулировать физические нагрузки на занятиях дзюдо;
- углубление знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и дзюдо в частности;
- освоение базового учебного уровня по физической культуре, включенного в целостный образовательный процесс и являющегося обязательным для всех образовательных программ.

Интеграция программы по дзюдо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

### **Место учебного предмета «дзюдо» в учебном плане**

**5-8 класс - 34 учебных часа в год, 1 час раз в неделю;**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Распределение учебных часов по разделам программы «Дзюдо»

Раздел программы	Количество часов 5-6 класс	Количество часов 7-8 класс
Знания о физической культуре, истории дзюдо, терминологии	В процессе проведения урока	В процессе проведения урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения урока	В процессе проведения урока
Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока	В процессе проведения урока
Спортивно-оздоровительная деятельность:		
1) Акробатика	7 ч	7 ч
2) Подвижные и спортивные игры	7 ч	7 ч
3) Общая физическая подготовка	7 ч	7 ч
4) Специальная физическая подготовка	6 ч	6 ч
<b>Общее количество часов</b>	<b>34 ч</b>	<b>34 ч</b>

### **Тематическое планирование «Дзюдо» на уровне начального общего образования.**

Тематическое планирование	Планируемые результаты
«Дзюдо» предмета «Физическая культура» как область знаний	
История и современное развитие дзюдо	

<p>Включение борьбы в программу Игр Олимпиады (708 год до н.э.).</p> <p>Зарождение и развитие дзюдо в Японии (1882 г.), Дзигоро Кано - основатель дзюдо. Василий Ощепков - основоположник развития дзюдо в России.</p> <p>Происхождение термина «дзюдо».</p> <p>Воздействие дзюдо на человека: как система гармоничного духовного и физического развития личности; как система прикладных упражнений для безопасного падения.</p> <p>Спортивные достижения советских и российских героев-олимпийцев, занимавшихся дзюдо.</p>	<p>Знать и уметь рассказать об истории включения борьбы в игры Олимпиад в древности.</p> <p>Владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.</p> <p>Знать о зарождении дзюдо в Японии (VIII-IXвек).</p> <p>Рассказывать об основателе дзюдо Д. Кано и приводить примеры использования принципов дзюдо в современной жизни.</p> <p>Знать историю дзюдо в России, рассказывать о вкладе В. Ощепкова в развитие дзюдо, Знать перевод названия с японского языка - дзюдо обозначает «гибкий путь».</p> <p>Знать пользу упражнений для здоровья (прикладных упражнений) дзюдо, позволяющих обеспечить безопасную самостраховку при падении на улице и в быту. Проявлять уважение к культуре другого народа путем изучения его традиционных видов спорта.</p> <p>Уметь рассказать о спортивных достижениях одного из дзюдоистов-олимпийцев. Знать факты его спортивной и личной биографии.</p> <p>Проявлять уважение и ценностное отношение к своей Родине - России.</p>
--	---

Современное представление о дзюдо (основные понятия)

Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим дня обучающегося. Занятия дзюдо в режиме учебного дня, во внеурочное время.

Гигиена на занятиях дзюдо. Личная гигиена. Правила гигиены. Важность ухода за телом. Гигиена одежды и обуви.

Утренняя зарядка в процессе изучения элементов дзюдо.

Рациональное питание, питьевой режим.

Дзюдо как вид спорта. Весовые категории участников соревнований.

Квалификационные степени КЮ и ДАН в дзюдо.

Разряды и звания в дзюдо.

Система проведения соревнований в дзюдо.

Основы правил проведения соревнований по дзюдо и жесты арбитра.

Понимать важность научных знаний для жизни человека и общества, в том числе о здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо. Знать, понимать, уметь рассказать, что включает себя здоровый образ жизни.

Осознавать необходимость гигиены на занятиях с элементами дзюдо.

Знать и соблюдать правила личной гигиены.

Уметь составить распорядок дня и комплекс утренней зарядки из элементов дзюдо.

Знать и соблюдать требования к питанию и питьевой режим перед занятиями с элементами дзюдо и после занятий.

Знать о современных разновидностях дзюдо: спортивная дисциплина - дзюдо; спортивная дисциплина КАТА; спортивная дисциплина КАТА-ГРУППА; спортивная дисциплина командные соревнования.

Знать и уметь объяснить порядок аттестационной деятельности по присвоению ученических степеней КЮ.

Описывать систему об аттестации в дзюдо и критерии аттестации для совершенствования в дзюдо.

Знать и понимать систему спортивной квалификации (юношеские разряды, спортивные разряды, звания).

Описывать критерии выполнения юношеских разрядов в дзюдо.

Знать и уметь объяснить систему проведения соревнований в дзюдо (олимпийская, круговая, смешанная), порядок определение победителя.

Знать основы правил дзюдо: команды «ХАДЖИМЭ», «МАТЭ», «СОНО-МАМА», «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН;

продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет, разрешенные и запрещенные технические

<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для обучающихся начальных классов. Порядок выполнения испытаний (тестов).</p>	<p>действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ. Уметь демонстрировать жесты арбитра. Знать нормативы испытаний (тестов) 1 и 2 ступени для обучающихся классов. Понимать влияние занятий с элементами дзюдо на физическую подготовленность.</p>
<p>Элементы дзюдо как часть физической культуры человека</p>	
<p>Воспитание физической культуры личности средствами дзюдо.</p> <p>Основные термины дзюдо. Название инвентаря оборудования для занятий дзюдо. Площадка для соревнований в дзюдо (рабочая зона, зона безопасности).</p> <p>Проявление волевых качеств на занятиях с элементами дзюдо. Добродетельное отношение к другим. Добродетельное отношение к себе.</p>	<p>Знать и понимать значение дзюдо для укрепления здоровья, содействия физическому развитию, физической подготовленности, формированию рациональной осанки.</p> <p>Знать и уметь объяснить основные термины, обозначающие названия технических действий в дзюдо.</p> <p>Знать и уметь перечислить оборудование и инвентарь для занятий дзюдо.</p> <p>Знать и проявлять в процессе изучения упражнений дзюдо качества личности: целеустремленность, самообладание, настойчивость, инициативность, смелость.</p> <p>Понимать, что человек является частью общества: имеет права и ответственность перед окружающими (безопасная деятельность на занятиях физическими упражнениями).</p> <p>Быть готовым использовать умения и навыки выполнения приемов дзюдо только на занятиях, под контролем учителя.</p> <p>Быть готовым проявить уверенность в себе при использовании техники безопасного падения на улице и в быту.</p>
<p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий с элементами дзюдо</p>	
<p>Элементы дзюдо, направленные на профилактику нарушений здоровья, содействующие гармоничному физическому развитию).</p> <p>Элементы дзюдо, формирующие и улучшающие осанку, укрепляющие «мышечный корсет», нормализующие мышечный тонус.</p> <p>Элементы дзюдо, укрепляющие свод стопы, препятствующие изменению формы стопы (приводящее к плоскостопию).</p>	<p>Знать и уметь перечислить перед классом виды упражнений дзюдо с оздоровительным эффектом.</p> <p>Уметь самостоятельно, соблюдая безопасность, выполнять статические (у стены) и динамические упражнения на осанку, стойки и перемещения.</p> <p>Уметь самостоятельно, соблюдая безопасность выполнять упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стопы и их перекладыванием, катание подошвами ног теннисного мяча; специальные виды ходьбы (на носках, на пятках, наружном крае стопы), подводящие упражнения для бросков ногами.</p>
<p>Оценка эффективности занятий с элементами дзюдо</p>	
<p>Определение уровня физического развития по показателям длины и массы тела.</p>	<p>Знать способы определения физического развития, уметь измерять длину и массу тела,</p>

	систематически проводить учет уровня и фиксировать результаты.
<b>3. Физическое совершенствование</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами дзюдо</b>	
<p>Гармоничное социально-личностное развитие и психическое здоровье обучающихся путем общения и изучения разнообразных элементов дзюдо для присвоения обучающимися нравственных общечеловеческих ценностей, национальных традиций, формирование основ гражданственности, уважение к своему коллективу, как основа формирования самосознания.</p> <p>Комплексы ОРУ для повышения физической подготовленности к освоению элементов дзюдо. Рекомендации к недельному двигательному режиму в соответствии с требованиями 3-5 ступени комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<p>Уметь характеризовать положительные качества себя и других, проявляемые при выполнении элементов дзюдо в паре.</p> <p>Уметь проводить различие между приемлемым и неприемлемым поведением на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Описывать способы овладения неприятными эмоциями в процессе занятий.</p> <p>Проявлять взаимодействие при выполнении упражнений в паре.</p> <p>Оценивать свое эмоциональное состояние, корректировать при необходимости проявление эмоций.</p> <p>Уметь выполнять ОРУ с имитацией упражнений дзюдо.</p> <p>Уметь планировать недельный двигательный режим с учетом видов двигательной деятельности: утренняя гимнастика; виды двигательной деятельности в процессе учебного дня; занятия в спортивной секции, участие в соревнованиях; самостоятельные занятия физическими упражнениями (с участием родителей).</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
<b>«Специально-подготовительные упражнения» дзюдо</b>	
<b>5-6 класс</b>	
<p><b>Упражнения - движения животных, птиц, насекомых:</b> курица (и.п. присед, руки за головой, спина прямая), гусеница (и.п. стоя на коленях, упор на пальцы стопы, ладони вместе, выпрямить руки в локтях, лечь на живот, подтянуть колени к туловищу), паучок (и.п. упор руками сзади, опора на стопы, движение лицом вперед).</p> <p><b>Ходьба, бег:</b> ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег скрестным шагом правым (левым) боком.</p> <p><b>Перемещения:</b> в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.</p> <p><b>Перекаты:</b> из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голени), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.</p> <p><b>Положения:</b> по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении специальноподготовительных упражнений дзюдо.</p> <p>Знать и соблюдать правила личной гигиены на уроке.</p> <p>Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении упражнений - движений животных.</p> <p>Знать упражнения - движения животных, уметь использовать их в эстафетах и в упражнениях на быстроту выполнения.</p> <p>Формировать рациональную осанку в упражнениях в ходьбе и беге.</p> <p>Укреплять мышечный корсет в перемещениях.</p> <p>Развивать согласованность движений при выполнении перекатов в группировке.</p> <p>Уметь описывать и демонстрировать перед группой технику перекатов.</p> <p>Развивать специфические чувства - чувство пространства, чувство дистанции в упражнениях</p>

(лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

**Выседы:** из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

**Группировки** из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя); перекаты в группировке из седа, из упора присев, из полуприседа, из стойки ноги врозь, из основной стойки.

**Имитация бросков:** упражнения для подсечек с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса).

### 7-8 класс

**Упражнения - движения животных:** кенгуру (и.п. присед, руки за голову, туловище ровное, прыжок вперед, приземление на всю стопу); горилла (и.п. упор на кулаки, ноги переставляются перед руками, движение боком); креветка (и.п. лежа на спине, опора на правую стопу, поворот на правый бок, обе руки тянутся к правой голени, то же с опорой на левую стопу).

**Базовые положения в партере:** стойка на одном колене, высокий партер, высед (по кругу; с продвижением вперед).

**Перевороты партнера** в положении лежа: перевороты партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях (захватом двух рук, рычагом). **Базовые положения в стойке:** круглый присед, наклон, выпад, равновесие на одной ноге.

**Имитация бросков:** упражнения с поясом для подсечек: со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

### 5-6 класс

**Имитация бросков:** упражнения для броска отхват - выпад вперед; мах ногой вперед-вверх; выпад вперед одной ногой, вынос колена другой ноги вперед (на месте, в движении); упражнения для броска скручиванием вокруг бедра - одна нога вперед, другая назад по диагонали; движение рук во время поворота туловища.

**Базовые положения в стойке:** наклонный полуприсед, полный присед, подворот.

- положения по отношению к татами, по отношению к партнеру.

Развивать концентрацию внимания, выдержку, терпение в процессе изучения специально-подготовительных упражнений.

Укреплять мышцы брюшного пресса в выполнении упражнения высед.

Уметь описывать и демонстрировать перед группой технику выседа на месте, в движении.

Уметь анализировать специально-подготовительные упражнения - группировки, выделять исходное, промежуточное, конечное положение в упражнениях.

Развивать чувство ритма в упражнениях с раскачивающимся поясом.

Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении специально-подготовительных упражнений дзюдо, бережно относиться к партнеру.

Знать и соблюдать правила личной гигиены на уроке.

Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении движений животных.

Знать упражнения - движения животных, уметь использовать их в эстафетах на быстроту выполнения.

Понимать рациональные способы решения двигательных задач при выполнении специально-подготовительных упражнений.

Уметь взаимодействовать с партнером, выполнять специально-подготовительные упражнения по очереди.

Знать названия изучаемых специально-подготовительных упражнений и называть их, демонстрировать технику.

Уметь технически грамотно описать и продемонстрировать изученное имитационное упражнение.

Проявлять мотивированность к изучению техники дзюдо, выполняя имитационные упражнения в домашних условиях.

Самостоятельно планировать пути достижения целей при выполнении имитационных упражнений. Уметь назвать, описать и продемонстрировать перед классом базовые положения в стойке.

Выявлять ошибки в упражнениях, корректировать технику выполнения заданий.

### 7-8 класс Имитационные упражнения.

С набивным мячом для освоения: подсечек (перекатывание ногой лежащего мяча; толчок подошвой, подъемом стопы по мячу); отхвата (толчок голенью по мячу).

На гимнастической стенке для освоения отхвата - махи левой, правой ногой с выносом бедра вперед стоя боком к стенке, держась рукой за рейку.

Знать, уметь рационально выполнять имитационные упражнения с набивным мячом из различных исходных положений.

Развивать силовые способности в имитационных упражнениях с набивным мячом, гибкость в упражнениях на гимнастической стенке.

### «Основы техники» дзюдо

#### 5-6 класс

**Этикет дзюдо:** рэй - приветствие (поклон); тачи-рэй - приветствие стоя; дза-рэй - приветствие на коленях; оби - пояс; завязывание пояса.

**Стойки, передвижения, повороты:** фронтальная стойка; передвижение обычными шагами; передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали; повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад.

**Выведение из равновесия:** упором ладонями в ладони партнера; с захватом за запястья партнера вперед, назад, вправо, влево.

**Самостраховка (с помощью, самостоятельно): при падении назад** - изучение конечного положения; отработка амортизирующего удара руками; падение назад из различных исходных положений (сед; присед; упор присев; полуприсед; стойка ноги врозь; через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях); **при падении на бок** изучение конечного положения; отработка амортизирующего удара руками; перекат с правого бока на левый, страховка левой рукой, то же в другую сторону; падение на бок из различных исходных положений (сед; присед; полуприсед; стойка ноги врозь; через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях). Демонстрировать основы этикета дзюдо и уважительно относиться к окружающим.

Формировать рациональную осанку в стойках, передвижениях, поворотах.

Развивать динамическое равновесие при выполнении выведения из равновесия партнеров разных направлениях.

Развивать моторную память при изучении выведения из равновесия в разных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево).

Развивать межмышечную координацию при выполнении самостраховки при падениях назад, на бок из разных исходных положений.

Знать название, описывать способы самостраховки при падениях в разных направлениях.

Демонстрировать перед классом рациональную технику безопасного падения.

**Захваты (КУМИ-КАТА).** Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

**Выведение из равновесия (КУДЗШИ):** вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед- влево, назад-вправо и назад-влево.

**Сковывающие действия:** ХОН-КЭСА- ГАТАМЭ - удержание сбоку.

**Техника в стойке:** ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу, О-УЧИ- ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой.

## 7-8 класс

**Выведение из равновесия:** упором ладонями в ладони партнера; с захватом за запястья партнера вперед-вправо; вперед-влево; назад- вправо; назад- влево.

### **Стойки, передвижения, повороты:**

правосторонняя, левосторонняя, защитная стойка; передвижения в разных стойках; повороты на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад; передвижения приставными шагами с поворотами на 90°, 180°; повороты из фронтальной стойки.

**Самостраховка** (с помощью, самостоятельно): **при падении вперед** - изучение конечного положения; отработка амортизирующего движения руками «треугольник» из и.п. стоя на коленях; падение вперед из различных исходных положений (стойка на коленях; полуприсед; стойка ноги врозь); **при падении на бок кувырком** - изучение конечного положения (как при падении на бок); постановка ладони «опорной» руки; кувырок вперед из и.п. стоя на коленях, стоя на одном колене, кувырок из полуприседа (с касанием лопатками татами или мата); принять конечное положение падения набок (левый, правый), смягчить удар рукой (левой, правой).

**Сковывающие действия:** ЁКО-ШИХО- ГАТАМЭ - удержание поперек; КУЗУРЭ- КЭСА-ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом из-под руки.

### **Освобождение от сковывающих действий:**

способы ухода от удержаний сбоку, поперек -захват ноги партнера двумя ногами; поворачиваясь на живот.

Уметь продемонстрировать технику захватов с партнером на месте и в движении.

Развивать координационные способности при выведении партнера из равновесия.

Понимать рациональный способ выполнения приемов.

Описывать последовательность движений при выполнении конкретного элемента дзюдо.

Развивать координационные способности в

упражнениях (выведение из равновесия) в правосторонней и левосторонней стойках. Развивать ориентирование в пространстве в процессе взаимодействия с партнером, нарушая (сохраняя) равновесие.

Развивать координацию движений при выполнении поворотов на 180° на месте и в движении.

Демонстрировать технику поворотов разными способами перед классом.

Уметь выполнять упражнения в разных стойках, развивая не только «удобную» сторону тела при выполнении упражнений, но и «неудобную».

Понимать прикладное значение самостраховки при падении, уметь объяснить «механизм» выполнения самостраховки, знать ситуации в быту, когда необходимо выполнять определенный способ самостраховки.

Уметь оценивать рациональность выполнения техники самостраховки, знать собственные возможности ее улучшения (знание техники, уровень физической подготовленности).

Демонстрировать перед классом рациональную технику безопасного падения.

Знать название удержаний, перечислять последовательность действий при их выполнении.

Выявлять ошибки при выполнении удержаний, корректировать технику выполнения заданий.

Понимать механизм ухода от сковывающего действия, перечислять последовательность действий при выполнении уходов.

Бережно относиться к партнеру при отработке удержаний и уходов.

**Техника в стойке:** ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу, О-УЧИ- ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой.

## 5-6 класс

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Самостраховка:** при падении назад, на бок, на бок кувырком, вперед из основной стойки, после небольшого прыжка вперед, вверх, после вращения на 360°.

**Сковывающие действия:** КАМИ-ШИХО- ГАТАМЭ - удержание со стороны головы, УШИРО- КЭСА-ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку.

**Освобождение от сковывающих действий:**

способы ухода от удержания со стороны головы - поворачиваясь на живот, перекатом вместе с партнером в сторону; способы ухода от обратного удержания сбоку - захватом ноги партнера двумя ногами; поворачиваясь на живот.

выполнении конкретного элемента дзюдо.

**Техника в стойке:** ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу, О-УЧИ-ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой.

Укреплять мышечный корсет в сковывающих упражнениях (удержаниях), уходах.

Демонстрировать элементы техники уходов от удержаний.

Развивать ловкость в изучении техники освобождения от сковывающих действий.

Соотносить свои действия с планируемыми результатами (удержал-не удержал; ушел-не ушел с удержания).

Понимать рациональный способ выполнения приемов. Демонстрировать технику бросков. Описывать последовательность движений при выполнении конкретного элемента дзюдо.

Уметь применять приемы самостраховки в бытовых ситуациях (падения на улице, дома) для обеспечения личной безопасности.

Демонстрировать технику самостраховки перед классом.

Знать название удержаний, перечислять последовательность действий при их выполнении.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий, корректировать технику выполнения заданий.

Уметь организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в процессе изучения сковывающих действий в паре.

Понимать механизм ухода от сковывающего действия, перечислять последовательность действий при выполнении уходов.

Бережно относиться к партнеру при отработке удержаний и уходов.

Укреплять мышечный корсет в сковывающих упражнениях (удержаниях), уходах от удержаний.

Понимать рациональный способ выполнения приемов. Демонстрировать технику бросков.

Описывать последовательность движений при

### 7-8 класс

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Сковывающие действия:** ТАТЭ-ШИХО- ГАТАМЭ - удержание верхом; КАТА-ГАТАМЭ - удержания с фиксацией плеча головой.

**Освобождение от сковывающих действий:** способ ухода от удержания верхом захватом ноги партнера двумя ногами.

**Комбинации из изученных элементов:** 1.И.п. - фронтальная стойка, передвижение приставными шагами (4 шага влево), поворот направо на 90°, круглый присед, 4 шага вперед, равновесие на правой ноге (руки согнуты, прижаты к туловищу), и.п.  
2.И.п. - фронтальная стойка, поворот направо на 180° скрестным шагом, 2 шага назад, выпад вправо, приставить ногу, два шага вперед, поворот на 180° налево, и.п.

3. И.п. - партнер в высоком партере, переворот рычагом переход на удержание сбоку с захватом своей ноги;

4. И.п. партнер в высоком партере, переворот захватом двух рук - обратное удержание сбоку.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

**Техника в стойке:** ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу, О-УЧИ- ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой.

Знать название удержаний, перечислять последовательность действий при их выполнении. Выявлять ошибки при выполнении удержаний, корректировать технику выполнения заданий. Понимать механизм ухода от сковывающего действия, перечислять последовательность действий при выполнении уходов. Бережно относиться к партнеру при отработке удержаний и уходов. Укреплять мышечный корсет в сковывающих упражнениях (удержаниях), уходах и защитах от удержаний. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Демонстрировать комбинации с соблюдением этикета дзюдо: поклон тачи-рэй - приветствие стоя, дза-рэй - приветствие на коленях перед началом комбинации и после выполнения. Повышать уверенность в себе в процессе изучения и демонстрации комбинаций в стойке в партере. Самостоятельно определять цели обучения в процессе самостоятельного составления комбинаций. Развивать творческие способности в двигательной деятельности.

Понимать рациональный способ выполнения приемов. Демонстрировать технику бросков. Описывать последовательность движений при выполнении конкретного элемента дзюдо.

### «Основы тактики»

### 5-6 класс

**Взаимодействие с партнером** (и.п. фронтальная стойка, захват за запястья партнера; упор ладонями в ладони партнера): сближение с

Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении взаимодействий с партнером, игровых заданий с элементами

партнером; отдаление от партнера; взаимодействие с партнером в партере (переворот партнера со спины на живот, с живота на спину).

**Игровые задания с элементами противоборства в партере:** «Черепашка», «Крокодил и броненосец», «Король татами».

**Игровые задания с элементами противоборства в стойке:** «Поединок на равновесие», «Поезд», «Два барашка», «Лошадка».

**Поединки.** В партере, в стойке по упрощенным правилам.

### 7-8 класс

Совершенствование ранее изученных упражнений.

**Взаимодействие с партнером:** усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия партнера вперед, из и.п. фронтальная стойка, захват за запястья партнера (тяга двумя руками на себя; тяга левой рукой, толчок правой рукой; тяга правой рукой, толчок левой рукой); усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия партнера назад из и.п. фронтальная стойка, упор ладонями в ладони партнера (толчок партнера назад двумя руками на месте; толчок партнера назад двумя руками с подшагиванием).

**Игровые задания с элементами противоборства в партере:** «Зайцы-силачи»; «Шкатулка с секретом»; «Хвостики»; «Кресло- качалка».

**Игровые задания с элементами противоборства в стойке:** «Туннель»; «Гром имолния».

**Поединки с тактической задачей** по упрощенным правилам: учебные поединки в партере на выполнение удержания сбоку, удержания поперек с неполным сопротивлением партнера; из различных исходных положений (сидя спина к спине, лежа на спине, лежа на животе; лицом друг к другу); с судейством.

Формировать элементарные навыки противоборства в игровых заданиях. Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности к изучению элементов дзюдо в игровых заданиях. Развивать пространственную ориентацию в игровых заданиях с элементами противоборства. Развивать мышление в игровых заданиях с элементами противоборства.

Формулировать цели по применению технических действий в конкретном поединке.

Развивать способность сохранять динамическое равновесие при взаимодействии с партнером. Уметь находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов партнера. Демонстрировать технику взаимодействия с партнерами перед классом.

Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований игровых заданий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Развивать пространственную ориентацию в игровых заданиях с элементами противоборства. Развивать мышление в игровых заданиях с элементами противоборства.

Знать правила противоборства, порядок оценки технических действий в партере, судейские термины, используемые в учебных поединках: ХАДЖИМЭ, МАТЭ, ОСАЭКОМИ, ТОКЭТА, СОРО-МАДЭ, ВАЗАРИ, ИППОН.

Знать запрещенные действия в противоборстве в партере и не допускать их применения в учебных поединках.

Уметь перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации в учебных поединках.

Повышать смелость и уверенность в себе в выполнении элементов противоборства. Развивать быстроту сложной двигательной

**Поединки.** В партере, в стойке, с преследованием после бросков по упрощенным правилам.

### 7-8 класс

**Взаимодействие с партнером:** выход на удержания из различных исходных положений (партнер на боку, на спине, на животе); уходы от удержаний сбоку, поперек изученными способами за обусловленное время (с неполным сопротивлением партнера).

**Игровые задания с элементами противоборства в партере:** задания «в теснение» в исходных положениях - партнеры сидят спина к спине; оба партнера на животе, правым плечом к левому плечу партнера; оба партнера лежат на спине, правым (левым) плечом к правому (левому) плечу партнера;

обопартнера в упоре на локтях (кистях) и коленях.

**Игровые задания с элементами противоборства в стойке:** задания «в касание» обусловленной части тела партнера (оба партнера выполняют одинаковое задание) с перемещением в «квадрате» 2\*2 м - коснуться любой рукой обусловленного места на теле партнера - локтя правой руки, левого плеча, спины, правой стороны живота; оба партнера выполняют разные задания - один касается правой рукой обусловленных мест на правой стороне тела партнера - локоть, плечо, лопатка; другой касается левой рукой тех же мест на правой стороне тела партнера.

**Поединки с тактической задачей** по упрощенным правилам: учебные поединки в партере на выполнение удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, удержания сбоку с захватом из-под руки с неполным сопротивлением партнера; из различных исходных положений (сидя, лежа); с уходом от удержаний изученными способами.

### 5-6 класс

**Перемещения с партнером:** и.п. - фронтальная стойка, захват за запястья партнера в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево).

**Игровые задания с элементами противоборства в партере:** задания «в касание» партнеры в исходных положениях - на коленях; одна нога на колене, другая нога на стопе; в приседе - коснуться правой рукой правого плеча, правого локтя, правой лопатки партнера, то же левой рукой.

реакции (реакция выбора) в учебных поединках. Уметь регулировать свои эмоции в процессе противоборства, осуществлять самоконтроль поведения.

Развивать способность сохранять динамическое равновесие при взаимодействии с партнером. Владеть базовыми межпредметными понятиями: равновесие, направление, скорость, сила.

Формировать элементарные навыки противоборства в игровых заданиях.

Уметь планировать, контролировать и оценивать межпредметные понятия: амплитуда, утомление, стандартная ситуация.

Развивать пространственную ориентацию в игровых заданиях «в теснение».

Развивать пространственную ориентацию в игровых заданиях с элементами противоборства. Развивать

мышление в игровых заданиях с элементами противоборства.

Проявлять способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления при выполнении игровых заданий. Развивать точность движений в игровых заданиях «в касание» с элементами противоборства.

Знать правила противоборства, порядок оценки технических действий в партере.

Анализировать итоги противоборства, находить ошибки в технике и их исправлять.

Уметь устанавливать причины успеха (неудач) в двигательной деятельности.

Развивать пространственную ориентацию и равновесие.

Формировать элементарные навыки противоборства в игровых заданиях.

Уметь работать в паре, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

**Игровые задания с элементами противоборства в стойке:** задания «в теснение» в «квадрате» 2\*2 м двумя руками, одной рукой (ладонь к ладони); теснение из «коридора» 1 м (ладонь к ладони) один игрок - атакующий, другой игрок - защищающийся; обоюдное теснение в сторону, правое плечо рядом с левым плечом партнера (и наоборот).

**Поединки с тактической задачей** по упрощенным правилам: учебные поединки в партере на выполнение изученных удержаний: с неполным сопротивлением партнера; с обоюдным сопротивлением; с выполнением заданного удержания; с судейством.

Развивать пространственную ориентацию в игровых заданиях «в теснение» с элементами противоборства.

Развивать мышление в игровых заданиях с элементами противоборства.

Знать правила противоборства, порядок оценки технических действий в партере.

Перед поединком ставить задачу - выполнить конкретное техническое действие и оценивать эффективность ее решения.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

При изучении программы «Дзюдо» на уровне начального и среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание значения занятий дзюдо как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- сформированность знаний по истории возникновения дзюдо в мире и в Российской Федерации;
- представление о разновидностях дзюдо и основных правилах ведения поединков, борцовской терминологии на японском языке, весовых категориях;
- сформированность навыков безопасного поведения во время занятий дзюдо, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий борьбой дзюдо;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- сформированность основ организации самостоятельных занятий дзюдо со сверстниками, организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами единоборств, выполнения упражнений специальной направленности из арсенала дзюдо;
- умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий борца дзюдоиста, методики их выполнения;
- способность выполнять различные виды передвижений и двигательных действий: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции, лазания и метания в учебной, игровой и соревновательной деятельности, а также акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и другие элементы;
- специальные упражнения из арсенала дзюдо: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения; способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) базовой техники в партере и стойке;
- способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;
- участие в учебных поединках по упрощенным правилам;
- умение выполнять контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;
- умение демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;
- способность проявлять: уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях по дзюдо.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты изучения учебной программы «Дзюдо» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета программы «Дзюдо».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета программы «Дзюдо» на уровне начального, среднего общего образования обучающиеся должны **знать**:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, технических действиях дзюдо, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях дзюдо в том числе) и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Дзюдо» на уровне начального и среднего общего образования обучающиеся должны **знать**:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами дзюдо, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе дзюдо);
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий дзюдо;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий дзюдо;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях дзюдо. Правила страховки и самостраховки.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Дзюдо» на

уровне среднего общего образования обучающиеся должны уметь:

**- характеризовать:**

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным и техническим действиям дзюдо, особенности развития физических способностей на занятиях дзюдо;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий дзюдо, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных физических упражнений дзюдо, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- особенности правильного падения (страховки и самостраховки);
- **определять:**
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности при занятиях дзюдо;
- эффективность занятий физическими упражнениями дзюдо, функциональное состояние организма и физическую работоспособность во время занятий дзюдо;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений во время занятий дзюдо.

**Учебно-тематическое планирование**  
**по дзюдо**  
**для 5-6 классов**

Количество часов :

Всего 34 часа; 1 час раз в неделю

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Вводный, инструктаж по Т.Б. на занятиях по дзюдо. Понятие о физической культуре. История возникновения дзюдо.	2
2.	Правила составления комплексов утренней зарядки. Ходьба. Осанка при ходьбе, бег, прыжки. Спортивные игры. Общефизическая подготовка.	2
3.	Терминология дзюдо. Бег на короткие дистанции (разгон и финиширование). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Общефизическая подготовка.	2
4.	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра.	2
5.	Правила дзюдо. Разминка. Партерная разминка (перекаты вперед, назад). Обучение технике метания малого мяча на дальность, в цель с места. Игра «По местам».	2
6.	Разминка. Изучение страховки. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные эстафеты.	2
7.	Техника бега. Техника дзюдо (стойка, передвижения, захваты). Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2
8.	Разминка. Спортивные эстафеты. Акробатика (кувырок вперед, назад). Развитие скоростных качеств.	2
9.	Разминка. Упражнения на растяжку. Спортивные эстафеты. Специальная физическая подготовка (самостраховка). Акробатика. Подвижные игры.	2
10.	Разминка (бег, прыжки). Общая физическая подготовка. Техника передвижений, остановок и стоек. Развитие быстроты реакции.	2
11.	Разминка. Спортивные эстафеты. Техника борьбы лежа (удержание поперек). Подвижные игры.	2
12.	Разминка. Упражнения с мячом. Техника дзюдо (работа в парах, передвижения, стойки). Развитие координационных способностей.	2
13.	Разминка. Общая физическая подготовка. Техника дзюдо (удержание поперек). Эстафеты для развития координационных способностей.	2
14.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Развитие силы, ловкости. Подвижная игра.	2
15.	Разминка: бег, прыжки. Техника дзюдо в партере (удержания сбоку, уходы с удержания).	2
16.	Разминка: бег, прыжки, эстафеты. Техника дзюдо стоя (ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу, О-УЧИ-ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой). Подвижные игры.	2
17.	Разминка. Спортивные эстафеты. Техника борьбы лежа (удержание сбоку). Подвижные игры.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

**Учебно-тематическое планирование**  
**по дзюдо**  
**для 7-8 классов**

Количество часов :

Всего 34 часа; 1 час раз в неделю

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный, инструктаж по Т.Б. на занятиях по дзюдо. Понятие о физической культуре. История возникновения дзюдо.	2
2.	Правила составления комплексов утренней зарядки. Ходьба. Осанка при ходьбе, бег, прыжки. Спортивные игры. Общефизическая подготовка.	2
3.	Терминология дзюдо. Бег на короткие дистанции (разгон и финиширование). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Общефизическая подготовка.	2
4.	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра.	2
5.	Правила дзюдо. Разминка. Партерная разминка (перекаты вперед, назад). Обучение технике метания малого мяча на дальность, в цель с места. Игра «По местам».	2
6.	Разминка. Изучение страховки. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные эстафеты.	2
7.	Техника бега. Техника дзюдо (стойка, передвижения, захваты). Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2
8.	Разминка. Акробатика (кувырок вперед, назад). Развитие скоростных качеств.	2
9.	Разминка. Упражнения на растяжку. Спортивные эстафеты. Специальная физическая подготовка (самостраховка). Акробатика. Подвижные игры.	2
10.	Разминка (бег, прыжки). Общая физическая подготовка. Техника передвижений, остановок и стоек. Развитие быстроты реакции.	2
11.	Разминка. Спортивные эстафеты. Техника борьбы лежа (удержание поперек). Подвижные игры.	2
12.	Разминка. Упражнения с мячом. Техника дзюдо (работа в парах, передвижения, стойки). Развитие координационных способностей.	2
13.	Разминка. Общая физическая подготовка. Техника дзюдо (удержание поперек). Эстафеты для развития координационных способностей.	2
14.	Разминка. Специальная физическая подготовка. Развитие силы, ловкости. Подвижная игра.	2
15.	Разминка: бег, прыжки. Техника дзюдо в партере (удержания сбоку, уходы с удержания).	2
16.	Разминка: бег, прыжки, эстафеты. Техника дзюдо стоя (ДЭ-АШИ-БАРАИ - боковая подсечка под выставленную ногу, О-УЧИ-ГАРИ - зацеп изнутри разноименной ногой). Подвижные игры.	2
17.	Разминка. Спортивные эстафеты. Техника борьбы лежа (удержание сбоку). Подвижные игры.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

## **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ по дзюдо**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:**

По окончании I - го этапа обучения, обучающиеся должны:

- знать историю дзюдо;
- знать правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо;
- уметь выполнять упражнения из гимнастики;
- уметь выполнять акробатические упражнения;
- знать базовые стойки, захваты, передвижения дзюдо;
- знать простые комбинации в стойке и партере дзюдо,
- освоить технику страховки и само страховки.

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

### **Список литературы для учащихся**

1. Базунов Б. Эстафета олимпийского огня. М., 2002
2. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. - Тюмень: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2001.
3. Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев (сборник научно-технических статей). - Л., 1975.
4. Дзигаро Кано. Дзюдо кёхон (пособие по дзюдо). - Токио, 1931.
5. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. - Минск: Польша, 1983.
6. Прахомович Г. Основы классического дзюдо. - Пермь: УРАЛ-ПРЕСС, 1993.
7. Дзигаро Кано. Сэйрёку здэнье кокумин тайику (принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации. - Токио, 1932.

### **Информационное обеспечение Основные Интернет-ресурсы**

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации  
<http://www.mon.gov.ru> - официальный сайт Министерства образования и науки РФ  
<http://www.edu.ru>- федеральный портал «Российское образование» <http://www.school.edu.ru> - российский общеобразовательный Портал <http://www.fsu.edu.ru>- федеральный совет по учебникам МОиН РФ  
<http://www.school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
<http://www.prosv.ru> - сайт издательства «Просвещение»  
<http://www.1september.ru> - газета «История», издательство «Первое сентября»  
<http://www.standart.edu.ru> - государственные образовательные стандарты второго поколения

### **Дополнительные Интернет-ресурсы**

<https://olimpiada.ru/>— Всероссийская олимпиада школьников  
<http://school-collection.edu.ru/> — единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.